کتاب المائۃ

(فی الطب)

معروف بہ "مائۃ المسیحی"

جلد اول

(اردو ترجمہ)

ابو سہل عیسیٰ بن یحییٰ بن ابراہیم المسیحی

(متوفی: ۳۵۲ھ)

مرکزی کونسل برائے تحقیقات طب یونانی

محکمہ آیوروید، یوگا و نیچروپیتھی، یونانی، سدھا و ہومیوپیتھی (آیوش)

وزارت صحت و خاندانی بہبود، حکومت ہند

نئی دہلی

کتاب المائۃ

(فی الطب)

معروف بہ "مائۃ المسیحی"

جلد اول

(اردو ترجمہ)

ابو سہل عیسیٰ بن یحییٰ بن ابراہیم المسیحی

(متوفی: ۴۵۲ھ)

CCRUM

مرکزی کونسل برائے تحقیقات طب یونانی

محکمہ آیورویدا، یوگا و نیچروپیتھی، یونانی، سدھا و ہومیوپیتھی (آیش)

وزارت صحت و خاندانی بہبود، حکومت ہند

نئی دہلی

سی.سی.آر.یو.ایم.اشاعت :

پہلا ایڈیشن : ۲۰۰۸ء

کاپی : ۵۰۰

قیمت :

ناشر

مرکزی کونسل برائے تحقیقات طب یونانی

۶۱-۶۵ انسٹی ٹیوشنل ایریا، اپوزیٹ ڈی بلاک، جنک پوری

نیو دہلی-۱۱۰۰۵۸

کتاب المائۃ

(فی الطب)

معروف بہ "مائۃ المسیحی"

جلد اول

ابوسہل عیسی بن یحییٰ بن ابراہیم المسیحی (متوفی: ۴۵۲ھ)

ترتیب وتہذیب وتعلیق

خادم الاطباء سید غوث محی الدین قادری شرفی

ایم، اے (جامعہ عثمانیہ)

مستند طبیب (کلیہ طبیہ نظامیہ حیدرآباد)

بی۔یو۔یم۔ایس (علی گڑھ مسلم یورنیوسٹی)

اعادہ وتصحیح

حکیم محمد ہبۃ اللہ الحکیم الکامل (دہلی)

مولوی فاضل (پنجاب یونیورسٹی)

سابق استاذ کلیہ طبیہ نظامیہ حیدرآباد (ہند)

(۱۸۸۳-۱۹۶۳ء)

پیش لفظ

کتاب المائۃ فی الطب ابو سہل بن یحییٰ بن ابراہیم المسیحی الجرجانی (متوفی ۴۵۲ھ) کی مشہور زمانہ طبی تصنیف ہے۔ ابو سہل مسیحی ایک نابغۂ روزگار طبیب، معالج، مفکر، محقق اور صاحب تصنیف عالم تھا۔ مشہور مورخ ابن ابی اصیبعہ نے "عیون الانباء فی طبقات الاطباء" میں اس کے بارے میں لکھا ہے:

"ابو سیل عیسیٰ بن یحییٰ مسیحی جرجانی، نظری اور عملی طب کا ایک ماہر فاضل تھا۔ عبارت شستہ، تصنیف عمدہ، خط خوبصورت اور عربی زبان کا مذاق بہت اعلیٰ تھا۔ میں نے اس کی ایک کتاب کا مخطوطہ دیکھا ہے جو تخلیق انسانی میں حکمت الٰہی (کتاب اظہار حکمۃ اللہ تعالی فی خلق الانسان) کے موضوع پر ہے۔ صحت، جودت اعراب اور ضبط میں بدرجہ اتم ہے"۔

وہ مزید لکھتا ہے:

"یہ کتاب اس کی تصانیف میں سب سے ارفع و اعلیٰ ہے کیوں کہ جالینوس وغیرہ نے منافع الاعضاء پر جو کچھ لکھا ہے اس کا خلاصہ نہایت شستہ اور صاف عبارت میں پیش کرنے کے علاوہ اپنی جانب سے کچھ نفیس اضافے بھی کیے ہیں جن سے اس کے فضل و کمال اور وسعت علمی کا اندازہ ہوتا ہے"۔

ابن ابی اصیبعہ کے مطابق "کتاب المائۃ فی الطب" ابو سہل مسیحی کی سب سے ضخیم، مکمل اور مشہور تصنیف ہے۔ اس پر امین الدولہ ابن تلمیذ کا حاشیہ ہے۔ وہ کہتا ہے: "اس کتاب پر بھروسہ کرنا ضروری ہے کیوں کہ اس میں بکثرت تحقیق ہے، تکرار کم ہے اور علاج چیدہ ہیں۔"

ابوسہل مسیحی شیخ الرئیس ابوعلی ابن سینا کا ہم عصر تھا۔ حالاں کہ شیخ کی عمر بھی زیادہ نہیں ہوئی، مگر مسیحی کا انتقال چالیس سال کی عمر میں ہی ہو گیا۔ بہر حال اس نے ممتاز طبیب کی حیثیت سے زندگی گذاری۔ ابن ابی اصیبعہ کے مطابق مسیحی شیخ کے معلم تھے۔ جارج سارٹن نے ''انٹروڈکشن ٹو دی ہسٹری آف سائنس'' میں مسیحی کی کتاب ''کتاب المائۃ فی الطب'' کے بارے میں لکھا ہے ''اس کتاب نے ابن سینا کی قانون کے لیے ماڈل کا کام کیا تھا۔''

کتاب المائۃ فی الطب (جو مائۃ المسیحی کے نام سے مشہور ہے) کی وجہ تسمیہ بھی بہت دلچسپ ہے۔ عربی زبان میں ''مائۃ'' کا مطلب سو (۱۰۰) ہوتا ہے۔ اس کتاب میں مختلف طبی موضوعات پر سو (۱۰۰) ابواب ہیں اور ہر باب اپنے آپ میں ایک مکمل کتاب ہے۔ اسی لیے مصنف نے ہر باب کو کتاب کا عنوان دیا ہے اور مکمل کتاب کو ''کتاب المائۃ فی الطب'' کہا ہے۔ کتاب کے ابواب کے عنوانات کلیات کے مباحث سے شروع ہو کر معالجات، غذائیات، ادویہ، خوشبوئیات، مشمومات، ملبوس، نوم و یقظہ وغیرہ سے متعلق ہیں۔ مثلاً ''پہلی کتاب '' کتاب الاسطقسات'' پھر ''کتاب المزاج''، ''کتاب الاخلاط''، ''کتاب نوم و یقظہ''، ''کتاب الدلک'' وغیرہ۔

کتاب المائۃ ابوسہل مسیحی کی فنی بصیرت کی آئینہ دار ہے۔ یوں تو ہر باب (کتاب) کا آغاز اس نے مخصوص خطبے سے کیا ہے، مگر باب اول کے خطبے سے اس کے ترقی پسند نظریات کا علم ہوتا ہے، مثلاً وہ لکھتا ہے: ''علم طب ہمیشہ اصلاح و ترقی کا محتاج رہا ہے۔ متقدمین نے زیادہ تر طب کے اصول بنانے کی اور اس کے علمی حصے کی طرف توجہ کی۔ بعد والوں نے آسان معالجات کے طریقے اختیار کیے اور متقدمین سے جو کچھ ملا تھا اس میں اضافہ نہیں کیا''۔ اس قول کے آج ایک ہزار سال بعد ہمیں غور کرنا چاہئے کہ ہم اپنے فن میں کس حد تک ترقی پسند ہیں اور تحقیق کی راہوں میں کتنا آگے بڑھے ہیں۔

کتاب المائۃ فی الطب کے مخطوطات ہندوستان اور بیرونی ممالک کی بہت سی لائبریریوں مین بکھرے پڑے ہیں۔ یہ مکمل معرکۃ الآراء کتاب اگر چھپ گئی ہوتی تو قانون ہی کی طرح ایک عظیم طبی کتاب ہوتی۔ مگر اب تک کی معلومات کے مطابق ۱۹۶۳ء میں

حیدرآباد سے کتاب المائۃ فی الطب جلد اول کے نام سے صرف بیس مقالات پر مشتمل یہ کتاب چھپی تھی۔ اس کا اردو ترجمہ سنٹرل کونسل فار ریسرچ ان یونانی میڈیسن کے علمی تحقیقی پروگرام کے تحت کیا گیا ہے جس کی اشاعت عمل میں آرہی ہے۔ یہ کتاب جب اپنی اصل یعنی عربی زبان ہی میں نہیں چھپی تو دیگر زبانوں میں اس کے ترجمے کا تو سوال ہی نہیں ہے حتی کہ لاطینی زبان میں بھی اس کا ترجمہ نہیں ہوا۔ جس میں اکثر قدیم طبی کتابوں کے تراجم ہوئے ہیں۔ البتہ اردو میں اس کے ترجمے کی اشاعت حکیم محمد کبیر الدین نے اپنے رسالے ''المسیح'' میں شروع کی تھی اور کتاب کے چند ابتدائی ابواب کا ترجمہ قسط وار ۱۹۲۵ء اور ۱۹۲۶ء میں چھپا تھا۔

کتاب المائۃ کے باقی ابواب کے مخطوطات کو فراہم کر کے ان کی ترتیب، تدوین وترجمہ اور اشاعت بہت ضروری اور اہم کام ہے۔ طب کے طلباء اور اسکالرس کو اس پر توجہ کرنی چاہیے۔ یہ عظیم کارنامہ ہوگا۔

حکیم محمد خالد صدیقی

ڈائریکٹر

فہرست

لوبیا
تل
تخم کتاں

☆ اعضاء حیوانیہ

دماغ
آنکھ
زبان
کان وسونڈ
قلب
ریہ
طحال
کبد
کلیہ
خصیہ
بطون (اوجھ) وامعاء
کھر
تھن
شحم
ثرب
مخ
غضروف
جلد
سمین

☆ لحوم (گوشت)

بھیڑ کا گوشت

بھیڑ کے بچے کا گوشت

بکری اور بکرے (ماعز اور تیس) کا گوشت

بکری کے بچے کا گوشت

گائے کا گوشت

بچھڑے کا گوشت

ہرن کا گوشت

ہرن کے بچے کا گوشت

اونٹ کا گوشت

گھوڑے کا گوشت

☆ پرندوں کا گوشت

مرغی کا گوشت

چوزے کا گوشت

مرغ کا گوشت

کبوتر کا گوشت

طیہوج کا گوشت

تیتر کا گوشت

شفین اور فاختہ کا گوشت

ورشان کا گوشت

گوریے کا گوشت

سارس کا گوشت

بطخ کا گوشت

مرغابی کا گوشت

☆ مچھلی

☆ دودھ

بھیڑ کا دودھ

بکری کا دودھ

گائے کا دودھ

اونٹنی کا دودھ

☆ دودھ سے تیار شدہ اشیاء

لباء (پیوسی)

پنیر

دہی

ماست ودوغ

☆ انڈا

نیم برشت

☆ ادھان (روغنیات)

زبد (مکھن)

گھی

روغن زیتون

روغن تل

روغن اخروٹ

روغن بادام

☆ شیریں اشیاء

شہد

شکر

فانیذ

☆ بقول (سبزیاں)

شلجم

گاجر

لہسن

پیاز

کُرّاث (گندنا)

سِلق (چقندر)

اسفاناخ

بقلہ حمقاء

کرنب

خس

ہندبا

کرفس

فوتنج

طرخون

نمام و نعناع

سویا

مولی

خردل

کزبرہ

کراث نبطی

روغن بنفشہ
روغن نرگس
روغن خیری
روغن نیلوفر
روغن حنا
روغن مرزنجوش
روغن قسط
روغن ناردین
روغن آس
روغن میعہ
روغن بابونہ
روغن افسنتین
روغن مصطگی
روغن خسک
روغن سداب
روغن سفرجل

☆ خوشبودار/مفرح ادویہ

آس
گلاب
شاہسفرم
حماحم
مرزنجوش
یاسمین
نسرین
سوسن
بنفشہ
نیلوفر

(جزءاول کی فہرست مکمل ہوگئی)

بسم اللہ الرحمن الرحیم

وبہ نثقی (اور اسی پر میرا توکل و اعتماد ہے)

کتاب-۱

مُقَدِّمَہ

(فنِ طِب)

ابوسہل عیسیٰ بن یحییٰ مسیحی کہتے ہیں: فن طب میں ترتیب دی گئی ہماری یہ پہلی کتاب ہے اور اس کے اندر ہم نے علم طِب کے شروع میں جن چیزوں پر گفتگو ضروری ہے اور جو مقدمہ کی حیثیت رکھتی ہیں، ان کا تذکرہ کیا ہے اور اللہ تعالیٰ ہی اپنی رحمت کے ساتھ مددگار ہے۔

زمانہ لوگوں کو فائدہ پہنچانے اور نفع بخش علوم شریفہ کی تحصیل میں مدد کرنے میں مشغول ہے چنانچہ ناقص کی تکمیل، منتشر کی شیرازہ بندی، محرف (تبدیل شدہ) کی تصحیح، مشکل کو آسان بنانے اور غیر مرتب کی ترتیب کا کام مستقل ہو رہا ہے اور ان تمام امور میں شرکت کے لیے میں اپنے آپ کو گرچہ کم ہمت پاتا ہوں لیکن اپنے قصد و ارادہ کے مطابق میں نے اپنے لیے یہ ضروری سمجھا کہ اپنی پوری کوشش ایسے علم کی تدوین میں لگا دوں جس کا نفع سب سے زیادہ عام اور جس کی بقاء سب سے زیادہ طویل ہے۔ میری مراد ''علم طِب'' ہے۔ یہ شرف علم طِب کو اس لیے حاصل ہے کہ اس کے علاوہ دوسرے تمام علوم شخصیت کی فضیلت یا معاش کی ترقی کے لیے حاصل کیے جاتے ہیں اور ان سے کچھ لوگ ایک مدت تک ہی فائدہ اٹھا پاتے ہیں۔

علم طِبّ/ قوامِ حیات، حفظ صحت اور حصول صحت کے لیے مطلوب ہے۔ قوام بدن میں معاون تمام علوم و امور کے حصول کے ذریعہ علم طب پر قوام حیات کے مطابق عمل کرنے میں مدد ملتی ہے۔ علم طِب کے علاوہ کوئی اور شئے نہیں ہے جسے انسان اپنے اختیار سے حاصل کرلے یا جہاں تک انسان خارجی طور سے قوام بدن کی تدبیر کو جانتے ہوئے پہنچ سکے۔ سارے کے سارے انسان ہر زمانہ میں اس علم کے محتاج رہے ہیں کیوں کہ اس علم سے رشتہ جوڑنے پر جو چیز مجبور کرتی ہے وہ بدن انسان کی ذاتی طبعی حالت ہے اور ایسا کچھ وقتی طور پر اور مصیبت کی وجہ سے نہیں ہے کہ صرف بعض اوقات میں بعض لوگوں تک ہی محدود ہو۔

اس فن سے جن لوگوں کا قدیم زمانہ میں تعلق رہا ہے انہوں نے اس علم کے اصول کے استنباط اور اس کے فروع کی تلاش میں کافی کوششیں کی ہیں۔ بعد میں آنے والے لوگوں نے اپنے متقدمین کے سرمایہ کے حصول کے ساتھ علاج و معالجہ کی طرف بھی پیش قدمی کی اور جن کو عملی طور سے انجام دینا آسان تھا انہیں عملی طور پر انجام بھی دیا لیکن متقدمین کے سرمایہ میں کچھ اضافہ نہیں کیا، اس وجہ سے نہیں کہ یہ فن مکمل ہو گیا تھا اور تکمیل کی ضرورت ختم ہو چکی تھی بلکہ اس وجہ سے کہ وہ اس علم میں تخفیف کو ترجیح دینا چاہتے تھے اور بجائے اس کے کہ وہ افضل کو پیش کریں اسہل (جو سب سے آسان ہو) کو پیش کرنا چاہتے تھے۔ پیش رو اطباء گرچہ اس کے اکثر اصول وقوانین کو حاصل کر چکے تھے لیکن وہ ان اصول وقوانین کی تلخیص، تسہیل (آسان کرنا)، تحقیق، تکمیل اور ترتیب کی طرف سے ممکن حد تک بے توجہ تھے کیوں کہ کسی بھی فن کے اجزاء و مشتملات جب زیادہ ہوتے ہیں تو وہ صرف ایک انسان سے اور ایک زمانہ میں مکمل نہیں ہو سکتے کیوں کہ شروع شروع میں تمام اجزاء و مواد منتشر اور نامکمل ہوتے ہیں اور ان میں غیر ضروری چیزیں شامل اور ضروری چیزیں غائب ہوتی ہیں۔ ایسا اس وجہ سے ہوتا ہے کہ یہ ایسا کام ہے جسے دوسروں کی مدد کے بغیر انجام نہیں دیا جا سکتا اور صرف ایک انسان کا زمانہ اور قوت کسی بھی نئے فن کی تہذیب و ترتیب اور تکمیل و تحقیق کے لیے کافی نہیں ہو سکتی لیکن اس کے بعد جو کوششیں ہوتی ہیں ان سے گذشتہ سرمایۂ علمی کو تقویت ملتی ہے کیوں کہ اس سے ناقص کی بھرپائی اور غلطی کی اصلاح ہو جاتی ہے نیز منتشر

اجزاء ومواد کی ترتیب وتہذیب ہو جاتی ہے۔ یہ سلسلہ اسی طرح چلتا رہتا ہے یہاں تک وہ فن اپنے کمال کو پہنچ جاتا ہے۔

فن طِب پر بے شمار تصانیف سامنے آچکی ہیں لیکن ایک طرف تو علاج ومعالجہ کا جزء زیادہ ہے اور دوسری طرف جزء عملی ضروری مقدار سے بھی کم ہے حتی کہ بہت سارے مقامات پر اس سلسلے میں کمیاں بھی ہیں۔ ان کے کئی اسباب ہو سکتے ہیں:

☆ یا تو یہ تمام لوگ علم طبیعی میں مہارت نہیں رکھتے تھے جو کہ اس علم کی ترقی کا زینہ ہے اور منطق میں بھی مہارت نہیں رکھتے تھے جس کے ذریعہ اس علم کی تحصیل وتصحیح ہو سکتی تھی۔

☆ یا تو یہ تخفیف کو ترجیح دینے کے لیے ان امور میں سُست روی سے کام لیتے تھے۔

اس کے ساتھ ساتھ اس علم کے تمام اجزا غیر منظّم، غیر مرتب اور منتشر تھے یہاں تک کہ یہ بھی نہیں معلوم تھا کہ اس کے کتنے اجزاء ہیں اور ان اجزاء کو کیسے ترتیب دیا جائے نیز اس میں کچھ مشکلات بھی تھیں۔

☆ مضمون کی طوالت

☆ اجمال وایجاز کی کوشش

☆ غیر ضروری چیزوں کی ملاوٹ

☆ ایک زبان سے دوسری زبان میں منتقل کرنا

☆ یا طریقۂ گفتگو وتحریر کو نہ سمجھنے کی وجہ سے ایسا ہوا کیوں کہ ہر زمانہ کے اطباء ومصنفین نے اپنے اپنے زمانہ کے لوگوں کی زبان وعرف وعادت کا اعتبار کرتے ہوئے تصانیف پیش کیں پھر جب وہ سرمایہ دوسرے زمانہ میں دوسرے لوگوں کے پاس پہنچا تو ان کے لیے اسے سمجھنا مشکل ہوگیا، نتیجۂ مشکل اور بڑھ گئی چنانچہ یہ علم ترتیب، تسہیل، تلخیص، جزء نظری میں تکمیل وتصحیح اور جزء عملی یا جزء علاجی میں اختصار واجمال کی ضرورت کے لحاظ سے جہاں تھا وہیں پھر دوبارہ پہنچ گیا۔

میں نے ان امور وشرائط کا لحاظ رکھتے ہوئے سب سے زیادہ صحیح، سب سے زیادہ مکمل، سب سے زیادہ آسان اور ممکن حد تک مختصر کر کے اس علم کو پیش کرنے کی کوشش کی ہے۔

اس کے لیے میں نے ہر جزء کو الگ الگ ''کتاب'' کی شکل میں پیش کیا ہے جو اپنے آپ میں مستقل اور مکمل ہے۔ اس کتاب کو اس علم کے اجزاء کی ترتیب کے لحاظ سے ترتیب دیا ہے۔ اس نفع بخش اور فضیلت والی کتاب کو لکھنے کے لیے سب سے پہلے میں نے اللہ تعالیٰ سے دعا مانگی ہے اور مکمل ہونے پر اس کا شکرادا کیا ہے کہ اس نے مجھے لوگوں کے لیے عظیم خیر کو پایۂ تکمیل تک پہنچانے کی توفیق بخشی اور یہ موقع دیا کہ میں ایک لمبے عرصہ تک لوگوں کو فائدہ پہنچاتا رہوں۔ ان میں سے ہر ایک جزء کے لیے میں نے انتہائی کوششیں کی ہیں کیوں کہ ان کا تعلق انسان کے مصالح حیات سے ہے۔ اس لیے مدد اللہ تعالیٰ ہی سے مانگتا ہوں اور اس کا شکر اپنے اوپر واجب سمجھتا ہوں کیوں کہ وہ بہترین مددگار اور شکر قبول کرنے والا ہے۔

اس فن کے تعلق سے یہ ابتدائی چند باتیں تھیں جن کا ذکر کرنا ضروری تھا۔ اس کے بعد اس کتاب کی فہرست اور اس کے عنوانات کا تذکرہ کروں گا۔

فنی علوم وہ علوم ہیں کہ جن میں موجودات کی کسی جنس پر غور کیا جاتا ہے اور اس کا مقصد صرف اور صرف جاننا ہوتا ہے نہ کہ کچھ اور۔ جس شئی پر غور کیا جاتا ہے وہ اس کا موضوع ہوتا ہے اور اس موضوع کے متعلق علم حاصل کرنا اس کا مقصد ہوتا ہے۔ گرچہ فنی علوم پر غور وفکر کرنے کا مقصد محض علم حاصل کرنا ہوتا ہے لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ اس کو عملی شکل نہ دی جائے۔ گویا اس کا مقصود بالذات عمل نہیں ہے لیکن اگر اس کی معلومات کو حاصل کرنے کے لیے عمل کی ضرورت پڑتی ہے تو اسے بالعرض اپنایا جاتا ہے۔ اسی طرح فنی علوم کے مقاصد میں یہ بھی شامل ہے کہ اس میں کمال حاصل کیا جائے نہ کہ محض کچھ علم حاصل کر کے اسے ترک کر دیا جائے کیوں کہ کسی شئی کی شکل کو بنانا یا اسے اس کی اصلی حالت میں برقرار رکھنا اسی وقت ممکن ہے جب کہ اس شئی کے متعلق اچھی طرح معلومات حاصل ہوں اور یہ بھی معلوم ہو کہ اسے کیسے بنانا ہے اور کیسے اس کی حفاظت کرنی ہے؟ اسی وجہ سے ہر عملی فن کے لیے ضروری ہے کہ پہلے اس کے موضوع کو اچھی طرح جان لیا جائے تاکہ اگر اس کی ایجادات کو پتہ کرنا ہو تو ممکن حد تک پتہ لگانے کی کوشش کی جائے اور یہ بھی جان لیا جائے کہ اس کی ایجاد کیسے ہوئی؟ کون سی چیزیں اس میں معاون تھیں اور کون سی غیر معاون یا مانع؟

کیسے معاون چیزوں کو ایجاد کے وقت استعمال میں لایا جائے اور موانع سے کیسے بچا جائے؟

طِب بھی ایک فن ہے جس کا موضوع ''بدن انسانی'' ہے لیکن مطلق طور پر اور ہر پہلو سے نہیں بلکہ ''صحت و مرض کے اعتبار سے''۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ ''اگر صحت ہے تو اس کی حفاظت کی جائے اور اگر وہ زائل ہوگئی ہے تو اسے واپس حاصل کیا جائے''۔ صحت ایک طبعی صورت ہے نہ کہ مصنوعی کیوں کہ بدن میں صحت کا وجود طبعی طور سے ہے نہ کہ اسے مصنوعی طور سے ڈالا گیا ہے۔ فن طِب ایک ایسا فن ہے جو طبعی صحت کو اس کی اصلی شکل میں باقی رکھتا ہے۔ وہ اس طرح کہ یہ صحت کی حفاظت کرنے والے اسباب وعوامل کی مدد کرتا ہے اور بدن سے ان چیزوں کو قریب رکھتا ہے جو حفظ صحت کے لیے معاون ہیں۔ اسی طرح اگر صحت زائل ہوجاتی ہے تو اسے واپس لوٹاتا ہے۔ وہ اس طرح کہ یہ صحت کی مدد کرتا رہتا ہے یہاں تک کہ وہ اپنی اصلی حالت پر لوٹ آئے اور بدن سے ان چیزوں کو قریب کردیتا ہے جو اس کے لیے نفع بخش ثابت ہوتی ہیں۔ جس طرح اس فن کا مقصد یہ نہیں ہے کہ وہ شروع سے ہی بدن میں صحت پیدا کرے اور نہ ہی یہ اس پر قادر ہے، اسی طرح اس کا مقصد یہ بھی نہیں ہے کہ یہ صحت کو کبھی زائل ہی نہ ہونے دے اور اس میں کبھی بگاڑ نہ آنے دے۔ اس کا مقصد تو یہ ہے کہ یہ ممکن حد تک مرض سے صحت کی حفاظت کرتا رہے اور اگر کبھی زائل ہونے لگے تو اسے واپس لوٹالے کیوں کہ جس طرح بدن میں صحت کا پایا جانا طبعی ہے اسی طرح اس کا زائل ہونا بھی طبعی ہے۔ صحت زائل اس وجہ سے ہوتی ہے کہ بدن کے مواد تحلیل ہوتے رہتے ہیں، اس کا مزاج بدلتا رہتا ہے، اس کے قویٰ نرم پڑتے رہتے ہیں اور یہ کوئی نئی اور عجیب چیز نہیں ہے کیوں کہ بدن میں متضاد عناصر پائے جاتے ہیں اور اس میں فساد پیدا کرنے والے بہت سے داخلی وخارجی اسباب ہوتے ہیں۔

غرض یہ کہ فن طِب کا مقصد بدن انسانی میں موجود صحت کی ممکن حد تک حفاظت کرنا ہے اور اسے اس صورت میں واپس حاصل کرنا ہے جب کہ وہ کم مقدار میں زائل ہوئی ہو یا بعض اعضاء سے زائل ہوئی ہو اور ساتھ ہی بدن صحت کو قبول کرنے کی صلاحیت بھی رکھتا ہو کیوں کہ یہ مردوں کو زندہ نہیں کرسکتا۔

ہر وہ فن جس کا مقصد کسی موضوع پر کسی ہیئت کی ایجاد اور اس کی حفاظت ہو، وہ اپنے مقصد کو اس وقت تک نہیں پہنچ سکتا جب تک کہ اس فن پر کام کرنے والے لوگ اس فن کے موضوع، اس کی ہیئت کی حفاظت کے طریقے، اس ہیئت کی اصل حالت، اس کی ایجاد کی کیفیت، اس میں معاون امور اور اس کے مخالف امور کو اچھی طرح نہ جانتے ہوں۔

کوئی بھی شئی جس کے کچھ اسباب، مبادی اور ارکان ہوں، اسے اس وقت تک اچھی طرح نہیں جانا جا سکتا جب تک کہ ان اسباب، مبادی اور ارکان کو اچھی طرح نہ جان لیا جائے۔ بالجملہ یہ کہ جن امور پر اس شئی کا انحصار ہے ان تمام کو اچھی طرح معلوم کرنا ضروری ہے۔ پس طبیب کے لیے بھی مندرجہ ذیل امور کا جاننا ضروری ہے:

جن امور یا اشیاء پر بدن کا انحصار ہے یعنی امور طبیعیہ۔

صحت کی معلومات جو کہ فن طب کا مقصود ہے۔

مرض کی معلومات تاکہ اس سے بچا جائے اور اگر بدن میں مرض پیدا ہو جائے تو اسے دور کیا جائے۔

صحت حاصل کرنے یا اس کی حفاظت کرنے والے اسباب۔

یہاں تک یہ تمام کے تمام طب کے نظری یا علمی حصے سے متعلق ہیں۔

موجود صحت کی حفاظت اور زائل صحت کے حاصل کرنے کا طریقہ۔

صحت کو واپس لوٹانے والے اسباب کا طریقۂ استعمال۔

اور ان دونوں امور کا تعلق طب کے عملی حصہ سے ہے۔

گویا وہ تمام اشیاء جن کا تعلق صحت، مرض اور لاصحت ولا مرض یعنی درمیانی کیفیت سے ہے وہ سب کے سب طب کا عملی جزء ہیں۔

ان تینوں (صحت، مرض، لاصحت ولا مرض) میں سے ہر ایک کا تعلق یا تو بدن سے ہے یا سبب سے یا علامت سے۔ وہ اس طرح کہ بدن جو کہ صحت کا موضوع ہے وہ دراصل ایک صحت مند شئی ہے، اس معنی میں کہ صحت اس میں ایک ہیئت کی حیثیت سے موجود رہتی ہے۔ اسی طرح بدن مرض اور حالت متوسطہ (درمیانی حالت) سے بھی دوچار ہوتا ہے۔ اسی

طرح وہ سبب جو صحت لانے والا ہوتا ہے وہ اسی سے یعنی صحت سے منسوب ہوتا ہے اور جو اسباب مرض پیدا کرنے والے یا لاصحت ولا مرض کی کیفیت پیدا کرنے والے ہوتے ہیں وہ ان دونوں سے منسوب ہوتے ہیں۔ ٹھیک اسی طرح جو علامت صحت پر دلالت کرتی ہے اس کا تعلق صحت سے ہوتا ہے اور جو جو علامتیں مرض اور لاصحت ولا مرض پر دلالت کرتی ہیں ان کا تعلق ان ہی سے ہوتا ہے۔

طبیب کو سب سے پہلے صحت کے امور کا پتہ ہونا چاہیے پھر مرض کے امور کا کیوں کہ جب تک اسے مرض کے امور کا پتہ نہیں ہوگا تب تک وہ اس کا ازالہ نہیں کرسکتا اور نہ ہی صحت کو واپس لوٹا سکتا ہے جو کہ فن طب کا مقصد ہے۔ رہی درمیانی حالت یعنی لاصحت ولا مرض کی کیفیت تو وہ یونہی معلوم ہو جاتی ہے کیوں کہ وہ صحت و مرض دونوں سے مل کر بنتی ہے۔ اور اس (لاصحت ولا مرض) کا مطلب یہ ہے کہ ایک ہی وقت میں بدن کے دو حصوں میں سے ایک حصہ صحت مندر ہے اور دوسرا مریض رہے یا دو مختلف اوقات میں بدن کا ایک ہی حصہ کبھی صحت مندر ہے اور کبھی مریض۔ بدن یا تو صحت مندر ہتا ہے یا مریض یا لاصحت ولا مرض کی کیفیت سے دوچار رہتا ہے کیوں کہ عملاً ان تینوں میں سے کوئی نہ کوئی کیفیت اس میں پائی جاتی ہے یا کسی نہ کسی کیفیت کو قبول کرنے کے لیے بدن تیار رہتا ہے۔

کوئی بھی سبب، جس کا تعلق خواہ صحت سے ہو یا مرض سے یا لاصحت ولا مرض سے، اسکی دو قسمیں کی گئی ہیں:

۱- سبب جالب (حاصل کرنے والا سبب)

۲- سبب حافظ (حفاظت کرنے والا سبب)

اسی طرح کوئی بھی علامت، خواہ اس کا تعلق صحت سے ہو یا مرض سے یا لاصحت ولا مرض سے، وہ یا تو حال کی ہوتی ہے یا ماضی کی یا پھر مستقبل کی۔ یہ تمام امور طب کے جزء عملی میں شامل ہیں۔

طب کے عملی حصہ کی دو قسمیں ہیں۔ ایک صحت کی حفاظت اور دوسرے صحت کو واپس لوٹانا۔

صحت کی حفاظت کا مطلب یہ ہے کہ

اگر صحت موجود ہے تو اسے زائل ہونے سے بچایا جائے۔

یا بدن کو ان غیر طبعی حالات سے بچایا جائے جو واقع ہو سکتے ہیں اور اگر وہ واقع ہو جائیں تو اس کا انجام خطرناک ہو سکتا ہے۔

یا ان ابدان کے لیے صحت کی تدابیر اختیار کی جائیں جو بالکل صحت مند تو نہیں ہیں لیکن عرض صحت میں ہیں مثلاً مشائخ اور کمزور لوگوں کے جسم۔

صحت کو واپس لوٹانے کا مطلب یہ ہے کہ

وہ تدابیر اختیار کی جائیں جو اسباب مرض کو دور کر دیں۔

یا علاج بالید کو اختیار کیا جائے۔

یا ان ادویہ کو استعمال کیا جائے جو مرض کے مزاج کو تبدیل کر دیں۔

یا اندرونی یا بیرونی طور سے استفراغ مادہ کا اصول اختیار کیا جائے۔

گویا فن طب طبعی و غیر طبعی امور، ان دونوں کے اسباب کی معرفت، حفظ صحت، اجتلاب صحت (صحت کو واپس لوٹانا) اور ان دونوں کے اسباب کے استعمال کی معرفت کا نام ہے۔

امور طبعیہ کی تعریف اس طرح کی جا سکتی ہے:

وہ اشیاء جن سے بدن کا قوام تیار ہوتا ہے اور وہ چھ ہیں: (۱) ارکان (۲) اعضاء (۳) اخلاط (۴) ارواح (۵) مزاج (۶) قوئی اور افعال، جس کا کہ ان میں سے ہر ایک سے تعلق ہے۔

حالات بدن انسانی بھی امور طبعیہ میں شامل ہیں مثلاً عمر، جثہ، تذکیر (مذکر ہونا)، تانیث (مونث ہونا)، مزاج خاص، عادت اور ان تمام سے جو چیزیں متعلق ہیں، وہ فصول اربعہ اور مساکن کے حالات ہیں۔

وہ صحت بھی امور طبیعیہ میں شامل ہے، جو اعضاء متشابہۃ الاجزاء، اخلاط اور ارواح میں معتدل طور پر موجود ہو یعنی ان میں سے ہر ایک اپنی اصلی حالت پر ہوں۔ اسی طرح اعضاء آلیہ بھی شکل ومجاری، خشونت وملاست، مقدار وتعداد اور وضع وکیفیت میں معتدل خلقت (بناوٹ) کے ہوں یعنی ان تمام امور میں انہیں جیسا ہونا چاہیے ویسے ہوں اور ان میں پوری قوت ہو یعنی وہ اپنے اپنے فعل خاص کو مکمل اور صحیح طور پر انجام دیتے ہوں۔

رہے غیر طبعی امور، تو وہ مزاج یا فعل میں ضرر واقع ہونے سے پیدا ہوتے ہیں۔

رہے اسباب، تو ان میں سے کچھ صحت کے ساتھ مخصوص ہوتے ہیں، کچھ مرض کے ساتھ اور کچھ مشترک ہوتے ہیں لیکن اس معنی میں نہیں کہ وہ صحت ومرض کو ایک ہی وقت میں، ایک ہی مقام پر اور ایک ہی طریقہ سے پیدا کرتے ہیں کیوں کہ یہ محال ہے، بلکہ اس معنی میں کہ جب مقدار، وقت اور ترتیب کے لحاظ سے یہ اسباب صحیح طریقہ سے کام کرتے ہیں تو وہ صحت پیدا کرتے ہیں لیکن یہی جب اس کے برخلاف کرتے ہیں تو مرض پیدا کرتے ہیں۔

ان تمام اسباب میں مواد اور آلات شامل ہیں۔ مواد سے میری مراد ''ادویہ'' ہیں کیوں کہ کچھ ادویہ صحت کی حفاظت کرتی ہیں جب کہ کچھ مرض کو زائل کرتی ہیں۔ اور آلات سے مراد وہ آلات ہیں جنہیں ہم فن طب میں استعمال کرتے ہیں۔

اسباب مشترکہ میں مندرجہ ذیل امور شامل ہیں:

(۱) ہواء محیط (۲) مأکول ومشروب (۳) نوم ویقظہ (۴) حرکت وسکون (۵) استفراغ واحتقان (۶) احداث نفسانیہ (۷) باہ، جس کا تعلق استفراغ اور احداث نفسانیہ دونوں سے ایک ساتھ ہے اور (۸) استحمام (حمام کرنا)، جس کا تعلق ہواء محیط اور استفراغ دونوں سے بیک وقت ہے۔

فن طب کے عملی جزء میں طبیب کو یہ پتہ ہونا چاہیے کہ صحت کی حفاظت یا ازالۂ مرض کے لیے کب؟ کس مقدار میں؟ کس طریقہ سے؟ اور کس ترتیب سے وہ اسباب خاصہ، اسباب مشترکہ، مواد یا آلات کو استعمال میں لائے کہ بدن طبعی حالت پر آ جائے۔

بہت سارے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ طب کے سلسلے میں اگر کوئی تجربہ کر کے صرف یہ جان لے کہ کون سی شئی صحت کی حفاظت کرتی ہے اور کون سی مرض کا ازالہ کرتی ہے اور اسے ان مذکورہ امور اور ان کو عملی جامہ پہنانے کی معلومات بالکل نہ ہوں تو بھی یہ اس کے طبیب ہونے کے لیے کافی ہے لیکن یہ خیال غلط ہے کیوں کہ جب تک کسی کو یہ پتہ نہیں ہو کہ موضوع کیا ہے؟ اس کی ہیئت کیا ہے؟ اور اس کی ایجاد یا حفاظت کا طریقہ کیا ہے؟ تب تک وہ اس شئی کی ہیئت کو کیسے ایجاد کر سکتا ہے اور کیسے اس کی حفاظت کر سکتا ہے؟ یہ اس کے لیے بالکل ناممکن ہوگا۔ مزید یہ کہ تمام اشخاص میں اور تمام احوال و مقامات پر صحت ایک حالت میں نہیں پائی جاتی ہے، اسی طرح مرض کی بھی ایک ہی نوعیت نہیں ہوتی اور نہ ہی صحت و مرض ہمیشہ ایک ہی مقدار میں پائے جاتے ہیں بلکہ اس کی بے شمار قسمیں ہیں چنانچہ وہ مختلف احوال میں کبھی کم اور کبھی بیش، کبھی مرکب اور کبھی مفرد شکل میں پائے جاتے ہیں۔ اسی طرح صحت کو واپس لوٹانے والے اسباب اور مرض کو دور کرنے والے اسباب مختلف نوعیت و کیفیت کے ہوتے ہیں اور بے شمار ہوتے ہیں تو پھر کیسے ان تمام اسباب کو تجربہ یا حفظ (یاد کر کے) یا ان کے استعمال سے جانا جا سکتا ہے؟ اور کیسے ان تمام کو صحیح طریقہ سے استعمال میں لایا جا سکتا ہے الا یہ کہ یہ قسمت اور اتفاق کی بات ہو۔ گویا ان تمام کی تفصیلات اور جزئیات کو جاننے کے بجائے ضروری صرف یہ ہے کہ اشیاء کے اصول، ان کی اجناس، انواع اور قوانین کو جان لیا جائے اور یہ بھی جان لیا جائے کہ کس جنس کے لیے؟ کس مقدار میں؟ کس طریقہ سے؟ کس ترتیب سے؟ اور کب؟ انہیں عمل میں لایا جائے۔ یہ ناممکن ہے کہ غیر طبعی امور کے تمام جزئی حالات کو تجربہ کر کے پتہ کر لیا جائے کیوں کہ یہ مختلف اجسام اور مختلف زمانوں میں ہوتے ہیں جنہیں صرف ایک آدمی نہیں جان سکتا اور صرف ایک انسان اس بات پر قادر نہیں ہو سکتا کہ وہ ہر زمانہ میں، ہر شخص کے، ہر حال کو اور ان تمام اشیاء کو تجربہ کر کے دیکھ لے جو صحت کی حفاظت اور ازالۂ مرض کے لیے مستعمل ہیں اور پھر ان تمام بے شمار امور کو یاد رکھے بلکہ وہ تو مطلق زمانہ میں مطلق انسان کے بارے میں تجربہ کر کے معلومات حاصل کر سکتا ہے۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ اگر کوئی شخص، کسی شخص پر، کسی چیز کا تجربہ کرتا ہے تو اس کے لیے یہ درست نہیں ہوگا کہ وہ دوسرے شخص کو بھی وہی شئی استعمال کرا دے جس کا اس نے تجربہ کیا الا یہ کہ وہ دوسرے شخص کے حالات کو دیکھ کر اچھی طرح جان لے کہ اس کے حالات اور اس کے مرض کی مقدار بعینہ اتنی ہی ہے جتنی کہ گذشتہ شخص کی تھی لیکن یہ معرفت محض قیاس اور استخراج سے حاصل ہوسکتی ہے۔ گویا سب سے پہلے قیاس ہی سے کام لینا چاہئے لیکن اس کا مطلب یہ بھی نہیں کہ وہ کسی بھی تجربہ کو اصول وقانون بنا لے بلکہ جو چیزیں درحقیقت اصول وقوانین کا درجہ رکھتی ہیں ان کو یاد رکھے اور پھر ان کو سامنے رکھتے ہوئے آئندہ ہر جسم اور ہر حال میں پیش آنے والے معاملے کے لیے استنباط کرے گرچہ ایک قائس (قیاس کرنے والے) اور مجرب (تجربہ کرنے والے) کے درمیان فرق صرف یہ ہے کہ تجربہ کرنے والا شخص کسی شئی پر اس وقت تک اعتماد نہیں کرتا جب تک کہ اسے استعمال نہ کرلے اور قیاس کرنے والا اس شئی کو استعمال ہی نہیں کرتا الا یہ کہ اسے اس پر اعتماد ہوجائے۔

تجربہ کرنے والا کسی بھی بدن کو جب کسی حالت میں پائے تو وہ کیسے یہ پتہ کرسکتا ہے کہ یہ صحت مند ہے جس کی حفاظت ضروری ہے یا یہ مرض ہے جس کا ازالہ ضروری ہے الا یہ کہ اس کے پاس کوئی دستور ہو جس کے ذریعہ وہ قیاس کرسکے۔ پھر اگر وہ دوسرے بدن پر قیاس بھی کرے تو یہ کہاں سے جان سکتا ہے کہ وہ صحت کی حالت تھی یا مرض کی؟ اسی طرح مختلف حالات کے بدن کے سلسلے میں وہ یہ کیسے پتہ کرسکتا ہے کہ اس کے حالات ان حالات سے مل رہے ہیں جن کا وہ تجربہ کرچکا ہے؟ پس اگر اس کے پاس اصول وقوانین نہیں ہیں تو پھر کیسے اور کیا کرے کہ وہ اپنے مقصد میں کامیاب ہوجائے؟ نیز وہ ہر ایک کے لیے کیسے تمام تدابیر اختیار کرے الا یہ کہ وہ اس سلسلے میں تجربہ ہی کرلے اور اس طریقہ سے اسے مشقت اور پریشانی کے علاوہ کچھ بھی ہاتھ نہیں آئے گا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایک بدن پر تجربہ کرکے اس نے اسے محفوظ کرلیا پھر دوسرا بدن بھی اسی حالت میں ملا لیکن وہ کیسے اس بدن کو اس بدن کے موافق مان سکتا ہے کیوں کہ اس بات کا امکان موجود ہے کہ پہلے مریض

کا عرض اور سبب کچھ اور ہو اور دوسرے مریض کا کچھ اور جس میں وہ گذشتہ تدبیر کو نہیں اپنا سکتا اور اگر اپنائے گا تو نقصان ہوگا کیوں کہ ایک وقت میں ایک ہی بدن کے مختلف حالات ہو سکتے ہیں۔

(خلاصہ یہ کہ) اگر کوئی طبیب ان تمام چیزوں کا خیال نہ رکھے تو وہ طب کے مقصد یعنی حفظ صحت کو نہیں پا سکتا اور نہ ہی مریض کو مطلوبہ صحت مل سکتی ہے کیوں کہ اگر وہ ان امور کا لحاظ کیے بغیر قیاس سے کام لیتا ہے اور صحت و مرض سے متعلق امور کا استخراج کرتا ہے تو وہ اس طرح کے قیاس سے اپنے عملی پہلو کو کمزور کرے گا۔ پس طبیب کے لیے ضروری ہے کہ وہ مطلق طور پر صحت و مرض کے امور کی مکمل معلومات رکھے پھر اس کو بعینہ عمل میں نہیں لائے --- کیوں کہ صرف چند چیزیں تمام اجسام میں ہی نہیں بلکہ ایک جسم میں بھی مکمل طور سے مطابقت نہیں رکھ سکتیں --- بلکہ کچھ ایسے قوانین، اصول اور دساتیر ہونے چاہیں جن کی طرف وہ رجوع کرے اور ان کی روشنی میں صحت و مرض سے متعلق بے شمار جزئیات کو حل کرے۔

بہر حال مکمل فن طب مندرجہ ذیل امور پر مشتمل ہے:

☆ مذکورہ بالا اصول و قوانین کی کلی طور پر معرفت۔

☆ پیش آنے والے مسائل کو ان اصول و قوانین کی روشنی میں درست طریقہ سے حل کرنے کی معرفت۔

☆ عملی تدابیر کی انجام دہی اور مقصد اصلی کے طریقۂ حصول کی معرفت۔

اور یہ تینوں امور درحقیقت دو ہی امور کی طرف مرکوز ہوتے ہیں یعنی اصول و قوانین کا علم اور درست قیاس کے ذریعہ استنباط کا علم۔

صاحب قیاس بہت سارے مسائل میں تجربہ کا محتاج ہوتا ہے، لیکن اس لیے نہیں کہ اس کا قیاس صحیح ثابت ہو --- کیوں کہ جب قیاس کیا جانے والا معاملہ اور طریقۂ قیاس صحیح ہوگا تو کوئی ایسی مشکوک چیز پیش نہیں آئے گی جس کا امتحان کرنا ضروری ہوگا بلکہ اس لیے کہ جو چیز قیاس سے معلوم نہیں ہو پا رہی ہے وہ تجربہ سے معلوم ہو جائے۔ اسی لیے طبیب

کبھی کبھی کسی جزئی امر کے استنباط کے وقت قیاس کرتے ہوئے بدن کی ظاہری واندرونی کیفیت کی تحقیق کا محتاج ہوتا ہے لیکن وہ اسے نہیں جان پاتا کیوں کہ وہ کیفیت مخفی یا غائب ہوتی ہے لہذا وہ اس کے تجربہ کا یا جس معاملہ تک وہ استنباط کر کے نہیں پہنچ سکا ہے اس کے تجربہ کا محتاج ہوتا ہے۔ کئی مرتبہ تو طبیب قیاس سے مختلف نتائج تک پہنچتا ہے کیوں کہ ان میں سے ہر ایک نتیجہ کا امکان ہوتا ہے لیکن کسی ایک متعین نتیجہ تک اسی وقت پہنچتا ہے جب کہ وہ تجربہ کر لیتا ہے۔ گویا تجربہ قیاس کو صحیح نہیں کرتا بلکہ بعض مقامات پر اس کی کمی کی بھرپائی کرتا ہے اور یہ وہی مقامات ہوتے ہیں جہاں تک وہ طبیب محض قیاس سے نہیں پہنچ سکتا۔ جہاں تک صحیح قیاس سے استنباط واستخراج کی بات ہے تو اس میں طبیب کو تجربہ کرنے کی ضرورت ہی نہیں پڑتی۔

علم طب میں مفرد اور کلی امور کی معرفت بھی ضروری ہے یعنی طبیب کو صحت اور مرض دونوں کے امور ومسائل کے انواع واجناس کو الگ الگ جاننا ضروری ہے اور یہ تمام کے تمام امور وجود میں جزئی (مفرد) یا مرکب ہوتے ہیں کیوں کہ بدن کوئی بسیط شئی نہیں ہے کہ اس میں صرف ایک ہی حالت پائی جائے بلکہ اس میں ہمیشہ صحت یا مرض کے مختلف اور مرکب حالات ہوتے ہیں، پھر ان حالات میں سے کوئی ایک کیفیت بھی ہمیشہ ایک ہی طرح نہیں پائی جاتی بلکہ وہ تبدیل ہوتی رہتی ہے چنانچہ کبھی کچھ کیفیت ہوتی ہے اور کبھی کچھ، اسی لیے استنباط اور تحقیق کا مسئلہ مشکل ہوتا ہے۔ مزید یہ کہ تجربہ کے لیے بہت سارے امور پر غور وتدبر، ان کے احوال کی معرفت اور ان کو ایک دوسرے پر قیاس کرنے کی ضرورت پڑتی ہے پس یہ دیکھنا پڑتا ہے کہ ممکن حالات میں سے کون سی حالت ہوسکتی ہے اور جو حالت عملاً پیش آچکی ہے اس میں کون سی ایسی چیز دی جائے جو سب سے زیادہ معاون اور نفع بخش ہو کیوں کہ جو حالت عملاً پیش آچکی ہے اس میں امکان کا مسئلہ ختم ہوجاتا ہے کہ یہ ہوسکتا ہے اور یہ نہیں ہوسکتا ہے اور اس میں ایک ہی فیصلہ کرنا ہوتا ہے کہ کون سی تدبیر یا شئی اس حالت میں مفید ہوسکتی ہے۔

جب بھی طبیب منطق، صحیح قیاس، قیاس میں سرعت اور معتدل وبہترین اشیاء کی

تعیین میں زیادہ ماہر ہوگا اور یہ جانتا ہوگا کہ پیش آنے والا معاملہ ضروری ہے؟ یا ممکن ہے؟ یا موجود ہے؟ یہ معاملہ قیاس میں سب سے بڑا ہے یا سب سے چھوٹا ہے؟ نیز یہ بھی جانتا ہوگا کہ اس معاملہ کی کیفیت ،شکل اور خلط ملط ہونے کا نتیجہ کیا ہوگا ؟ تو وہ اپنے فن میں اتنا ہی ماہراور اپنے مقصد میں اتنا ہی کامیاب ہوگا۔ اسی طرح کوئی طبیب امور طبیعیہ کا جتنا زیادہ علم رکھتا ہوگا وہ اپنے فن میں اتنا ہی زیادہ افضل ہوگا کیوں کہ علم طب میں علم طبیعی کی زیادہ ضرورت پڑتی ہے۔

فن طب میں بہت ساری چیزیں بغیر دلیل کے یونہی تسلیم کر لی جاتی ہیں کیوں کہ جب اس کی دلیل تلاش کی جائے گی تو معاملہ مزید طول پکڑے گا، پیچیدہ ہوگا اور ایسا رخ اختیار کرے گا جہاں تک پہنچنا طبیب کے شایان شان نہیں ہوگا اور اس کے دلائل تو علم طبیعی میں موجود ہیں۔

چوں کہ طبی امور کے اصول ومبادی اور حقائق علم طبیعی سے ماخوذ ہیں اس لیے وہ ان ہی سے درست ثابت ہوتے ہیں چنانچہ طبیب جب تک طبی امور میں سے ہر ایک کو اچھی طرح نہیں جانے گا تب تک وہ قیاس سے فائدہ نہیں اٹھا سکے گا اور جب بھی طبیب سبب کو اچھی طرح جانے گا اور پھر اس کے مطابق صحیح قیاس کرے گا تو بہت ممکن ہے کہ وہ حقیقت تک ہی پہنچے گا۔

طب کے اصل مقصد کو حاصل کرنے کے لیے قیاس کا استعمال کرنا ضروری ہے کیوں کہ طبی کتب میں ادویہ، ان کی مقدار اور تدابیر کے تعلق سے جو کچھ درج ہے وہ بہ طور مثال درج ہے جس سے اس فن کو سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔ ایسا نہیں ہے کہ ان ادویہ وتدابیر کو بعینہ استعمال کرلیا جائے کیوں کہ ان امور میں سے ہر ایک ہر بدن میں اسی طرح پیش نہیں آتا جس طرح کتابوں میں درج ہے اور اتنی ہی مقدار میں وہی دوا نہیں دینی ہوتی اور وہی تدبیر نہیں اپنانی ہوتی ہے جو کہ کتابوں میں درج ہے بلکہ ہر پیش آنے والا معاملہ اکثر وبیشتر مختلف ہوتا ہے حتی کہ وہ دوبارہ پیش بھی نہیں آتا۔

جب معاملہ ایسا ہے تو یہ ناممکن ہے کہ پہلے ہی سے یہ معلوم کرلیا جائے کہ گذشتہ امور

کے ہر جزء کو بدن کے ہر جزء میں کتنی مقدار میں اور کس طریقہ سے اختیار کیا جائے اور پھر کون سی شئی اس کے ساتھ مشترک ہو تو کون سا متعین علاج کیا جائے؟ گویا اس کے علاوہ کوئی اور صورت نہیں ہے کہ ان امور کو علی سبیل الارسال درج کر دیا جائے، ہر چیز کو الگ الگ اس کی زیادہ سے زیادہ مقدار کے ساتھ درج کر دیا جائے اور یہ بھی بتا دیا جائے کہ کون سی چیزیں معاون ہیں اور کون سی مانع؟ اس طریقہ سے طبیب استنباط کر سکتا ہے کہ یہ معاملہ تنہا پیش آیا ہے یا اس کے ساتھ کوئی دوسرا معاملہ بھی ہے؟ یہ اتنی ہی مقدار میں ہے یا زیادہ یا کم مقدار میں ؟اور یہاں پر معاون و مانع اشیاء میں سے بھی کچھ ہیں یا نہیں؟ اور پھر وہ یہ بھی جان سکتا ہے کہ پیش آنے والے معاملات میں سے ہر ایک کے حساب سے کون سی تدبیر اختیار کرنا ضروری ہے۔ (اس طرح سے اگر موٹی موٹی چیزیں بہ طور اصول کے بیان کر دی جائیں تو طبیب کو استنباط کرنے میں آسانی ہوگی) اسی کا لحاظ کرتے ہوئے میں نے ان تمام جزئیات کا احاطہ کر لیا ہے جو کہ بالقوۃ غیر محدود ہیں اور ان غیر محدود امور کی تعیین صرف اور صرف بالفعل ہی ممکن ہے۔ کیوں کہ جب کوئی فن بالقوۃ غیر محدود امور و جزئیات پر مشتمل ہوتا ہے تو بالفعل اس کا احاطہ کرنا ممکن ہوتا ہے اور یہ فن بالفعل محدود اور بالقوۃ غیر محدود ہی ہے۔

طب کے جملہ قوانین کلی حقیقت اور دائمی صحت (درستگی) کا درجہ رکھتے ہیں جن میں کوئی تبدیلی نہیں کی جا سکتی اس لیے جب کوئی جزئی معاملہ پیش آئے تو اس کے لیے مجرب شدہ گذشتہ طریقہ اپنایا جائے تا کہ مقصد تک پہنچا جا سکے۔ یہ اس فن میں نقص کی نشانی نہیں ہے بلکہ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس فن میں بہت ساری چیزیں مخفی ہوتی ہیں جن کو ظاہر کرنا ضروری ہوتا ہے اور بہت سی چیزیں غائب ہوتی ہیں جنہیں سامنے لانا ہوتا ہے۔ اگر یہ چیزیں پہلے سے موجود ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ فن اپنے مقصود کو پا رہا ہے اور اپنے کمال کو پہنچ رہا ہے۔

کچھ لوگ فن طب کو حقیر سمجھتے ہیں--- کیوں کہ اس میں ہر معاملہ کا حل نہیں ہوتا اور تمام آفات و امراض سے بچا بھی نہیں جاتا --- یہ ایک ظلم عظیم ہے اور یہ دونوں (ہر مسئلہ کا حل پیش نہ کر پانا اور تمام آفات سے نہ بچا پانا) کوئی نقص نہیں ہے کیوں کہ احوال

بدن میں بہت سے احوال مخفی ہوتے ہیں اوران کاادراک ناممکن ہوتا ہے،اس لیےنہیں کہ طبیب ان احوال کےادراک سے عاجز ہے بلکہ اس لیے کہ کوئی بھی شخص اپنے مطلوب کے حصول سے اسی وقت عاجز ہوتا ہے جب کہ اس مطلوب کا حصول ممکن ہوتا ہے لیکن وہ اسے نہیں حاصل کر پاتا۔ رہی یہ بات کہ فن طب تمام آفات وامراض سے نہیں بچا پاتا تو وہ اس وجہ سے کہ بدن میں بالذات اور بالوجوب فساد پیدا ہوتا رہتا ہے جو کہ طبعی امر ہے۔

طب کا مقصدتو بس یہ ہے کہ وہ ممکن حد تک بدن انسانی کو زندہ باقی رکھے،اس کی صحت کی حفاظت کرے، غیرطبعی امور کوکم سے کم پیدا ہونے دے، جب تک وہ زندہ ہوا سے درست حالت میں رکھے اور جب تک ہو سکے اسے آلام وآفات سے بچا کر رکھے۔ اگر یہ ممکن ہوتا کہ ہرفساد کی اصلاح کردی جائے اور ہرآفت کودور کردیا جائے تو یہ بھی ممکن ہوتا کہ انسان ہمیشہ اپنے شباب پرہی رہے اور کبھی بوڑھا ہی نہ ہواور اگر ایسا ممکن ہوتا تو یہ بھی ممکن ہوتا کہ بدن ہمیشہ زندہ اور محفوظ رہے اور اسے کبھی موت نہ آئے لیکن یہ محال ہے اور کبھی نہیں ہوسکتا کیوں کہ ہرشئی میں بہ وقت ضرورت فساد لاحق ہوتا ہے اور اگر یہ ممکن ہوتا کہ کوئی موجود شئی ان چیزوں کی وجہ سے فاسد نہ ہوجو اسے لاحق ہوتی رہتی ہیں تو پھراس شئی کا وجود بالکل ہی نہیں ہوتا۔

انسان کوممکنات کی طمع نہیں کرنی چاہئے اور نہ ہی طب کے فائدہ کوحقیر نظر سے دیکھنا چاہئے کیوں کہ عافیت،صحت اور سلامت کوئی حقیر اورکم درجہ کی شئی نہیں ہے۔ صحت بذات خودتو مطلوب ہے لیکن ساتھ ہی وہ ساری انسانی بھلائیوں کی بنیاد اور سرچشمہ بھی ہے کیوں کہ جب تک بدن انسانی صحت مند نہیں ہوگا تب تک انسان انسانی فضائل میں سے کچھ بھی حاصل نہیں کرسکتا اور نہ ہی ان فضائل میں سے کچھ حاصل کرسکتا ہے جو کہ نفس انسانی سے باہر کے ہوتے ہیں۔

بہرحال،فن طب کے احکام ومسائل کو جاننا اور پھران کوعملی شکل دینے کی مشق کرنا ضروری ہے کیوں کہ ہرفن کوعملی جامہ پہنانے ،اس میں مشق کرنے اور اسے نظریہ سے عمل کے میدان میں لانے سے ہی اس فن کو فی نفسہ رسوخ حاصل ہوتا ہے، چنانچہ طب کے احکام

ومسائل کو جان کر اور ان پر عمل کر کے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا ہم شکر ادا کرتے ہیں کہ اس نے ہمیں اس فن شریف کو سیکھنے، اس کا استنباط کرنے اور اس سے فائدہ اٹھانے کی توفیق بخشی کیوں کہ ساری کی ساری بھلائی اسی کی طرف سے ہے اور وہی ہمیشہ ہمیش کے لیے لائق حمد وستائش ہے۔

اس کتاب کی فہرست اور عناوین مندرجہ ذیل ہیں:

کتاب-۵۳ ایام بحران

کتاب-۵۴ غایۃ المعرفۃ

کتاب-۵۵ علاج امراض

کتاب-۵۶ حفظ صحت

کتاب-۵۷ تمام عمروں میں تدبیر صحت

کتاب-۵۸ انحرافات صحیہ

کتاب-۵۹ علاج امراض کے قوانین

کتاب-۶۰ علاج حمیات

کتاب-۶۱ علاج قروح

کتاب-۶۲ علاج قروح وامراض دماغ (سرسام، لیثرغس، مالیخولیا، قرانیطس، جنون، فساد ذکر، سبات، شخوص)

کتاب-۶۳ مجاری دماغ میں پیش آنے والے امراض (سکتہ، صرع، کابوس، فالج ولقوہ) کا علاج

کتاب-۶۴ آلات حس وحرکت میں پیش آنے والے امراض (تشنج، کزاز، تمدد، خدر اور رعشہ) کا علاج

کتاب-۶۵ سر کے مختلف دردوں (صداع ودوار اوران کی اقسام) کا علاج

کتاب-۶۶ امراض چشم (رمد، طرفہ، سبل، ظفرہ، انتشار الاشفار، شعر منقلب، قمل، عشا، بیاض چشم، ماء نازل، دمعہ، ضعف بصر، حکۂ آماق، صلابت اجفان، عسر انفتاح اجفان، نتوء چشم وجحوظ چشم) کا علاج

کتاب-۶۷ امراض گوش (ثقل سمع، طنین، کان میں پانی کا چلا جانا، طرش، اصوات،

کتاب-۸۱ استسقاء، فساد مزاج، استسقاء زقی، طبلی ولحمی کا علاج

کتاب-۸۲ علاج یرقان

کتاب-۸۳ علاج قولنج

کتاب-۸۴ علاج دیدان وحیات وحب القرع

کتاب-۸۵ علاج سحج وزحیر ومغص

کتاب-۸۶ امراض مقعد (بواسیر اور شقاق مقعد) کا علاج

کتاب-۸۷ مقعد سے دم کا استفراغ، ورم وخروج مقعد کا علاج

کتاب-۸۸ اورام وقروح کلی ومثانہ کا علاج

کتاب-۸۹ حصاۃ کلی ومثانہ کا علاج

کتاب-۹۰ امراض بول (عسر بول، تقطیر بول، سلس البول، بول الدم اور مدہ) کا علاج

کتاب-۹۱ امراض رحم (اختناق الرحم، اورام وقروح واوجاع رحم) کا علاج

کتاب-۹۲ علاج حیض

کتاب-۹۳ امراض حمل وولادت (منع حمل، اسقاط، اعراض ایام حمل، عسر ولادت، زلق رحم اور حمل باطل) کا علاج

کتاب-۹۴ مردوں کے ساتھ مخصوص امراض (قضیب وخصیتین کے اورام وقروح، فتق، ادرہ (خصیہ کا پھول جانا) اور اعراض باہ ومنی) کا علاج

کتاب-۹۵ نقرس، عرق النساء اور وجع المفاصل کا علاج

کتاب-۹۶ امراض شعر (صلع، تمرط شعر، داء الثعلب، تساقط شعر، تشقق شعر اور انتشار

کتاب-۹۷	امراض لون (فسادلون، کلف، برش، نمش، خیلان، کالے داغ دھبے، جدری، آثار قروح، بہق اسود وابیض) کا علاج
کتاب-۹۸	امراض جلد (قوبا، حکہ، حصف، جرب، سعفہ، شری، حزاز، ثالیل، جذام اور حرق) کا علاج
کتاب-۹۹	خلع، وثی، کسر، سقطہ، صدمہ، تبین عقد و دشانہ کا علاج
کتاب-۱۰۰	سمی حیوانات افاعی، عقرب، رتیلا، زنبور، شہد کی مکھی کے سموم اور کتے کے کاٹے کا علاج

یہاں پر اب ہم اپنی گفتگو ختم کرتے ہیں کیوں کہ اس کتاب کے سلسلے میں گفتگو مکمل ہوچکی۔ اس کے بعد ''کتاب استطقسات البدن'' ہے۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

وبہ استعین (اور اسی سے میں مدد کا طلب گار ہوں)

کتاب-۲

اسطقسات بدن

ابوسہل عیسیٰ بن یحییٰ مسیحی کہتے ہیں: فن طب میں ترتیب دی گئی یہ ہماری دوسری کتاب ہے اور اس میں ہمارا مقصد یہ ہے کہ ہم اسطقسات بدن کے سلسلے میں گفتگو کریں اور یہ معلوم کریں کہ وہ کتنے ہیں اور ان میں ہر ایک کا تذکرہ کرنا اور مقصود تک پہنچنا ضروری ہے۔ اور اللہ تعالیٰ ہی مددگار ہے۔

پس ہم کہتے ہیں: پورا بدن انسانی ایک جوہر نہیں ہے، جس کے اجزاء باہم ایک جیسے ہوں بلکہ اس کا بعض حصہ بعض سے شکلوں میں مختلف ہے مثلاً لحم، عظم، عصب وغیرہ، پھر ان میں سے ہر ایک گرچہ جسم بسیط یعنی متشابہۃ الاجزاء ہے لیکن بالطبع اوّلاً جسم بسیط نہیں ہے۔

چار چیزیں بالطبع اجسام اول کی حیثیت رکھتی ہیں: آگ، ہوا، پانی اور مٹی۔ انہیں اجسام اوّل اس وجہ سے کہتے ہیں کہ یہ مرکب نہیں ہیں اور دوسرے اجسام سے مل کر نہیں بنے ہیں۔ ان اجسام اوّل کے علاوہ جتنے وجود میں آنے والے اور فاسد ہونے والے اجسام ہیں وہ سب کے سب یا تو پہلے سے ہی مرکب ہیں یا کسی دوسرے جسم کے ساتھ مل کر مرکب ہو گئے ہیں۔

بدن اعضاء متشابہۃ الاجزاء سے مرکب ہے اور یہ تمام اعضاء متشابہۃ الاجزاء اوّلاً یا تو 'منی' سے یا بعد میں 'خون' سے بنتے ہیں اور خون غذا سے بنتا ہے اور غذا یا تو حیوان سے

بنتی ہے یا نبات سے اور حیوان کے بدن کا حال بدن انسان کے بدن کے حال کی طرح ہے۔ گویا یہ تمام کی تمام چیزیں (منی، خون، غذا، حیوان، انسان) نباتات سے بنتی ہیں اور نباتات مٹی، پانی، ہوا اور آگ سے تیار ہوتے ہیں۔ اس طرح بدن انسان ''اسطقسات'' سے مرکب ہے۔

اسے ہم بدن کی ترکیب و تحلیل پر غور کر کے سمجھ سکتے ہیں چنانچہ بدن جب فساد کا شکار ہوتا ہے تو پانی اور مٹی میں تحلیل ہوتا ہے لیکن اسی ترتیب وطریقہ سے تحلیل نہیں ہوتا جس ترتیب وطریقہ سے ترکیب پاتا ہے یعنی ایسا نہیں ہوتا کہ تحلیل ہوتے ہوئے پہلے خون میں تبدیل ہو پھر خون غذا میں، غذا نباتات میں اور پھر نباتات اسطقسات میں تبدیل ہوں کیوں کہ ترکیب کے جو واسطے اور طریقے ہیں ضروری نہیں کہ وہی واسطے اور طریقے تحلیل اور فساد کے بھی ہوں اور گرچہ یہ ساری چیزیں اسطقسات سے مرکب ہیں لیکن ایسا نہیں ہوسکتا کہ بدن جب فساد کا شکار ہو تو ایک ہی مرتبہ میں اور اچانک اسطقسات میں تبدیل ہو جائے۔

بدن کو لمس کر کے یعنی چھو کر اس کے اعضاء کے جوہر ارضی اور جوہر مائی کا پتہ لگایا جاسکتا ہے کیوں کہ بعض اعضاء بعض سے سخت ہیں اور بعض بعض کے مقابلہ میں نرم ہیں۔ جوہر ارض کے سوا کوئی بھی جوہر اوّلاً سخت نہیں ہے اور نہ ہی پانی کے سوا کوئی جوہر سب سے زیادہ نرم ہے لیکن کوئی بھی عضو نرمی میں پانی کی مانند نہیں ہے گویا اس میں جوہر ماء کے ساتھ جوہر ارض بھی موجود ہے، اسی طرح اگر کوئی عضو سخت ہے تو اس میں جوہر صلب کے ساتھ ساتھ جوہر ماء بھی موجود ہوتا ہے۔

رہی یہ بات کہ کیسے پتہ لگایا جائے کہ اعضاء میں پانی اور مٹی کے ساتھ ہوا اور آگ بھی ہیں تو یہ معلوم ہونا چاہئے کہ قوت حس سے پانی اور مٹی کا ادراک کیا جاسکتا ہے اور ترکیب و تحلیل کے اصول کا لحاظ کر کے قیاس سے بھی بہ آسانی پتہ لگایا جاسکتا ہے لیکن اسی قوت حس سے آگ اور ہوا کا ادراک نہیں کیا جاسکتا۔ چنانچہ ہم کہتے ہیں: اسطقسات سے اعضاء کا ترکیب پانا ترکیب مجاورة (ارکان کی قریب قریب کی ترکیب) نہیں ہے بلکہ

ترکیب اختلاط طبیعی (فطری طور سے ارکان کا باہم مل جانا) ہے اور یہ ترکیب اختلاط فعل وانفعال کے بغیر نہیں ہوسکتی اور یہ فعل وانفعال بغیر تضاد کے نہیں ہوسکتا۔

درحقیقت پانی مٹی کی ضد نہیں ہے چنانچہ ان دونوں کی ترکیب اختلاط طبیعی ہے لیکن آگ پانی کی ضد ہے اور ہوا مٹی کی ضد گویا چاروں اسطقسات اعضاء بدن میں موجود ہیں گرچہ ان تمام کے تمام کا ادراک حس کے ذریعہ نہیں کیا جاسکتا کیوں کہ ترکیب میں جو چیز غالب ہوتی ہے اسے حس کے ذریعہ جانا جاسکتا ہے لیکن جو شئ مغلوب ہوتی ہے اسے عقل کے ذریعہ جانا جاسکتا ہے (حس کے ذریعہ نہیں)۔

اگر بدنِ انسان میں چاروں کیفیات یعنی حرارت، برودت، رطوبت و یبوست نہیں ہوتیں تو ان کی زیادتی پر بدن کو الم محسوس نہیں ہوتا کیوں الم 'موذی کے احساس' کا نام ہے اور یہ صرف اور صرف تضاد سے ہی ہوسکتا ہے۔ اسکی تفصیل کچھ یوں ہے کہ بدن کو حرارت سے تکلیف اس وجہ سے محسوس ہوتی ہے کہ اس میں برودت موجود ہے اور برودت سے تکلیف اس وجہ سے محسوس کرتی ہے کہ اس میں حرارت موجود ہے۔ یہی معاملہ دیگر دونوں کیفیات کا بھی ہے۔

تألم (تکلیف یا الم محسوس کرنا) دو وجوہات کی بنا پر ہوتا ہے: ایک استحالہ اور دوسرے اس استحالہ کا احساس۔ اس سے بھی ثابت ہوتا ہے کہ بدن انسان چار اسطقسات سے مرکب ہے جن میں یہ چاروں متضاد کیفیات پائی جاتی ہیں نہ کہ اجزاء لایتجزأ (ٹکڑے ٹکڑے نہ ہونے والے اجزاء) سے جیسا کہ گمان کیا جاتا ہے کیوں کہ اگر یہ اجزاء لایتجزأ سے مرکب ہوتا تو ان کیفیات کی زیادتی سے الم کا احساس نہیں ہوتا۔ اسی طرح اسے اگر کسی چیز سے کاٹا جاتا یا اس میں کسی شئ کو داخل کیا جاتا تو بھی الم کا احساس نہیں ہوتا کیوں کہ پھر اس میں سے کسی شئ کا تفرق اتصال ہی نہیں ہوتا اور اگر کسی شئ کو ایسے مقامات میں داخل کیا جائے جن کے اجزاء ایک دوسرے کو چھوتے ہوں نیز ان کے درمیان تفرق بھی کیا جائے تو بھی اس سے وجع (درد) نہیں ہوگا جس طرح کہ اکٹھی انگلیوں میں تفرق کرنے سے درد نہیں ہوتا۔

وجع اور الم کے درمیان فرق یہ ہے کہ وجع تفرق اتصال سے ہوتا ہے اور الم کسی حرکت یا کسی غیر طبعی شئ کی وجہ سے۔ وجع کی مثال انگلی کے کاٹنے سے ہونے والا ''درد'' ہے اور الم کی مثال انگلیوں کی طبعی عادت سے زیادہ پھیلانے کی وجہ سے ہونیوالی ''تکلیف'' ہے یعنی اس کا جب تفرق اتصال کیا جاتا ہے تو تکلیف ہوتی ہے اور یہ اس بات کی دلیل ہے کہ یہ اجزاء لا یتجزٰی سے مرکب نہیں ہے۔ نیز کیفیات کی زیادتی کی وجہ سے بھی اس میں تکلیف ہوتی ہے گویا یہ مختلف کیفیات کے حامل اجسام سے تیار شدہ ایک مخلوط جسم ہے جس کا بعض حصہ بعض حصہ سے تاثر قبول کرتا ہے۔

کسی بھی شئ میں یا تو ایک اسطقس ہوتا ہے یا کئی اسطقسات ہوتے ہیں لیکن چونکہ طبیعت بسیط ہوتی ہے مرکب نہیں ہوتی اس لیے اس سے کوئی مطلب نہیں ہوتا کہ اس میں ایک اسطقس ہے یا وہ کئی اسطقسات سے مرکب ہے۔ اس کو سمجھنے کے لیے بعض متقدمین کے اس قول کو سمجھنا ہوگا:

یقیناً بدن کا اسطقس ایک ہی ہے کیوں کہ اگر اسطقس (فی نفسہ) تغیر پذیر ہوگیا ہے اور پھر اس سے بدن کا وجود ہوا ہے تو یہ اس اسطقس کے فاسد ہونے کی علامت ہے اور بدن اگر کسی شئ فاسد سے تیار ہوا ہے تو وہ شئ فاسد بدن کا اسطقس نہیں ہوسکتی کیوں کہ شئ فاسد کبھی بھی اس کا اسطقس نہیں ہوسکتی جو اس شئ فاسد سے تیار ہوئی ہے۔ ایسا اس وجہ سے ہے کہ اسطقس اس شئ میں موجود ہوتا ہے جس کا وہ اسطقس ہے اور شئ فاسد سے جو چیز تیار ہوتی ہے اس میں شئ فاسد نہیں ہوتی۔ (اس کے برعکس) وہ شئ اگر خود بخود تغیر پذیر ہوئی ہے اور اس سے کوئی دوسری شئ وجود میں نہیں آئی ہے بلکہ وہ اپنی حالت پر باقی ہے تو وہ کسی شئ کا اسطقس نہیں ہوسکتی۔ ایسا اس وجہ سے ہے کہ کسی ''شئ واحد'' سے کوئی دوسری شئ ترکیب نہیں پاسکتی اور یہ اختلاط وتالیف دونوں کے اصولوں پر ناممکن ہے (یعنی جب ایک ہی شئ ہے تو اس میں کسی شئ کا اختلاط بھی نہیں ہوسکتا اور نہ ہی کوئی دوسری شئ اس کے ساتھ ترکیب پاسکتی ہے)۔

اشیاء کے اختلاط کے لیے اس میں تغیر کا ہونا ضروری ہے لیکن کلی طور پر نہیں کیونکہ جب کوئی شئ کلی طور پر تغیر پذیر ہو جائیگی تو وہ فاسد ہو جائے گی اور اس سے وجود میں آنے والا مادہ صرف وجود میں رہے گا مخلوط و مرکب نہیں ہوگا چنانچہ کسی شئ میں موجود اسطقسات یا تو اپنی صورت پر باقی رہتے ہیں مثلاً لکڑی، مٹی اور لوہے جو کسی مکان میں ہوتے ہیں اور لحم، عظم اور عصب جو بدن میں رہتے ہیں اور یہ تمام کوئی دوسری شکل اختیار نہیں کرتے، یا تھوڑا سا تغیر پذیر ہو جاتے ہیں جیسے لحم، عظم اور عصب میں موجود اسطقسات دوسری صورت بھی اختیار کر لیتے ہیں۔

بدن میں ان دونوں قسم کے اسطقسات پائے جاتے ہیں یعنی ایک تو وہ اسطقسات جن سے بدن مرکب ہے اور یہ اجسام متشابہۃ الاجزاء ہیں مثلاً لحم، عظم، غضروف، رباط، شحم، عصب، مخ، اغشیہ وغیرہ اور بدن کی یہ ترکیب ''ترکیب مجاورۃ'' ہے ''ترکیب اختلاط'' نہیں کیوں کہ ان میں سے ہر ایک اپنی طبیعت کا محافظ ہے۔ دوسرے وہ اسطقسات جو ان اجسام متشابہۃ الاجزاء میں سے ہر ایک میں پائے جاتے ہیں اور یہ دوسری قسم کے اسطقسات اپنی طبیعتوں کے محافظ نہیں ہیں بلکہ وہ خود بخود تھوڑا بہت تغیر پذیر اور مخلوط ہیں، اسی وجہ سے یہ ایسے متشابہۃ الاجزاء ہیں جن کے بعض حصے بعض سے شکل میں مختلف ہیں۔

اعضاء متشابہۃ الاجزاء بدن کے ''قریبی اسطقسات'' ہیں جب کہ ہوا، آگ، پانی اور مٹی ''بعیدی اسطقسات'' ہیں اور اغذیہ ''درمیانی اسطقسات'' ہیں۔

صرف اعضاء بدن ہی اسطقسات سے مرکب نہیں ہیں بلکہ بدن کی تجاویف میں جو رطوبات وارواح پائی جاتی ہیں وہ تمام کی تمام بھی اسطقسات سے مرکب ہیں لیکن یہ اعضاء کے مقابلہ میں زیادہ بسیط اور اسطقسات بعیدہ سے زیادہ قریب ہیں کیوں کہ روح ایک بخاری شئ ہے اور اخلاط یا تو دم ہیں یا دم کے فضلات اور دم یعنی خون اعضاء سے زیادہ بسیط ہے کیوں کہ اعضاء اسی سے بنتے ہیں۔

انسان کے پورے بدن میں کوئی بھی شئ (عضو) ---خواہ وہ جزء ہو یا کسی عضو میں طبعی طور پر مقید ہو--- ایسی نہیں ہے جو اسطقسات سے مرکب نہ ہو۔

بدن میں ہمیشہ دو طرح کے تغیرات ہوتے رہتے ہیں: ایک تغیر بہ لحاظ کمیت ہوتا

ہے۔ وہ اس میں بدن سے اشیاء کا تحلل ہوتا ہے یا اخلاط وارواح میں کچھ کمی واقع ہوجاتی ہے۔ دوسرا تغیر بہ لحاظ کیفیت ہوتا ہے اور اس میں بدن حار، بارد، رطب یا یابس ہوتا ہے اور یہ حرارت وبرودت اور رطوبت ویبوست یا تو مکمل بدن میں ہوتی ہے یا بعض اعضاء میں۔ چنانچہ اگر کسی چیز میں کمی واقع ہوتی ہے اور ہم اس کا بدل مہیا کرنے کا ارادہ کرتے ہیں تو ایسے اجسام لاتے ہیں جو اس سے قریبی مشابہت رکھتے ہوں اور وہ ''غذاء اور ہوا'' ہیں۔ اسی طرح جب ہم لاحق کیفیت کے تغیر کا ارادہ کرتے ہیں تاکہ وہ اپنے اعتدال پہ آجائے تو اس کے لیے ہم اسطقسات کے ایسے اجسام کا استعمال کرتے ہیں جن کی کیفیت قوی ہوتا کہ وہ غالب کیفیت کی جگہ لے سکے اور اس عضو کو اس کی معتدل کیفیت حاصل ہوجائے اور وہ ''دواء'' ہے۔ اگر لاحق کیفیت سے زیادہ قوی کیفیت کی ضرورت ہوتی ہے تو ہم خود اسطقسات کو ہی استعمال کرتے ہیں مثلاً شدت برودت کو دور کرنے کے لیے ''آگ'' کا، شدت یبوست کو دور کرنے کے لیے ''پانی'' کا اور کثرت رطوبت کو ختم کرنے کے لیے ''مٹی اور ریت'' کا استعمال کرتے ہیں۔

بسیط اسطقسات میں سے کوئی بھی شئی بہ طور غذاء بدن انسانی کے لیے استعمال نہیں کی جاتی کیوں کہ انسان کا بدن قریبی اسطقسات سے مرکب نہیں ہے بلکہ دوسرے اجسام کے توسط یا واسطہ سے مرکب ہے چنانچہ وہ اسی سے مدد طلب کرتا ہے جس کا وہ اسطقس ہے مثلاً نبات۔ اور یہ نبات بسیط اسطقسات سے مدد لیتے ہیں (پروان چڑھتے ہیں) کیوں کہ وہ ان ہی بسیط اسطقسات سے مرکب ہیں۔

جس بدن میں صلابت ولینت وغیرہ جیسی اسطقسات کی کیفیات پائی جاتی ہیں اس کے تعلق سے یہ خیال کرنا صحیح نہیں ہے کہ ہوسکتا ہے کہ وہ ایک دوسرا جسم ہو جس میں بسیط اسطقسات کی طرح یہ کیفیات پائی جاتی ہیں اور یہ اسطقسات سے مرکب نہیں ہے کیوں کہ اگر ایسا ہوتا تو پھر یہ اسطقسات دوسرے ان تمام اجسام کے لیے اصول کی حیثیت نہیں رکھتے جن میں یہ کیفیات پائی جاتی ہیں اور نہ ہی دوسرے اجسام ان اسطقسات سے بنتے اور نہ ہی فساد ہوکر وہ دوبارہ اسطقسات کی شکل لیتے۔

استقسات کے ساتھ بدن کا کوئی وجود نہیں ہوسکتا یہاں تک کہ وہ استقسات اپنے درجات میں ایک دوسرا جسم بن جائیں۔ نیز بعض بدن کا حدوث بعض سے نہیں ہوتا جس طرح کہ بعض استقسات کا حدوث بعض سے ہوتا ہے مثلاً پانی سے ہوا کا حدوث۔ پھر اس میں موجود یہ کیفیات نوع کے اعتبار سے دوسری کیفیات نہیں ہیں اور نہ ہی بعینہٖ وہی کیفیات ہیں گویا یہ استقسات کے درجہ میں ہیں۔ نہ ہی یہ ہواء اور نہ ہی دیگر تمام استقسات ایسے دوسرے اجسام سے ہیں جو کہ ان استقسا ت سے زیادہ بسیط ہوں جن میں یہ کیفیات پہلے سے ہی پائی جاتی ہیں اور بدن کی حیثیت درمیانی شئی کی ہے گویا یہ استقسات اصول کی حیثیت رکھتے ہیں اور بدن ان ہی سے مرکب ہے یعنی بدن کا حدوث ان اشیاء سے ہوتا ہے جو کہ استقسات سے وجود میں آتے ہیں۔ بہر حال بدن کا حدوث استقسات سے ہی ہوا کیوں کہ اس میں کوئی فرق نہیں ہے کہ بدن بلا واسطہ استقسات سے بنایا بالواسطہ (کسی شئی کے توسط سے) چنانچہ بدن سب سے پہلے منی اور دم سے بنتا ہے اور منی خون سے بنتی ہے اور خون غذاء سے تیار ہوتا ہے جو دراصل نبات ہے کیوں کہ انسان جس حیوان کا گوشت کھاتا ہے وہ بھی نبات سے ہی تیار ہوا ہے اور نباتات استقسات سے تیار ہوتے ہیں اور اسی لیے بدن ہمیشہ اس غذاء سے ہی زندہ و باقی رہتا ہے جو دراصل خون ہے کیوں کہ خون غذاء سے ہی تیار ہوتا ہے اور یہی غذاء استقسات سے تیار ہوتی ہے۔

استقسات چار ہیں: {۱} آگ جو کہ حار یابس ہوتی ہے {۲} ہوا جو کہ حار رطب ہوتی ہے۔ {۳} پانی جو کہ بارد رطب ہوتا ہے۔ {۴} مٹی جو کہ بارد یابس ہوتی ہے۔

پانی آگ سے اپنی دونوں کیفیات میں مٹی سے رطوبت میں اور ہوا سے برودت میں متضاد ہے۔

مٹی ہوا سے اپنی دونوں کیفیات میں، آگ سے برودت میں اور پانی سے یبوست میں متضاد ہے۔

آگ پانی سے اپنی دونوں کیفیات میں، ہوا سے یبوست میں اور مٹی سے حرارت میں متضاد ہے۔

ہوا مٹی سے اپنی دونوں کیفیات میں، آگ سے رطوبت میں اور پانی سے حرارت میں متضاد ہے۔

غرض یہ کہ تمام کیفیات چار ہیں: حرارت، برودت، رطوبت، یبوست۔

اسطقسات کے عناصر ایک اور مشترک ہیں اور یہ چاروں کیفیات کیفیات اولی کی حیثیت رکھتی ہیں۔ ان میں حرارت و برودت کیفیات فاعلہ ہیں اور ان دونوں میں حرارت زیادہ قوی ہے۔ رطوبت و یبوست کیفیات منفعلہ ہیں اور ان دونوں میں رطوبت زیادہ ضعیف ہے۔ جب بھی حرارت رطوبت پر اثر انداز ہوتی ہے تو پوری قوت کے ساتھ ہوتی ہے اور اسی وجہ سے ان دونوں کا اجتماع وجود اور نشوونما کا سب سے واضح سبب ہے۔

ان اسطقسات میں سے ہر ایک میں ایک کیفیت فاعلہ پائی جاتی ہے اور دوسری کیفیت منفعلہ، اسی وجہ سے بعض بعض سے متحرک ہوتے ہیں اور بعض بعض پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ یہ کیفیات مرکبات کے مقابلہ میں اسطقسات میں زیادہ قوی ہوتی ہیں کیونکہ کسی بھی مرکب میں کوئی بھی کیفیت خالص حالت میں نہیں پائی جاسکتی بلکہ اس کے ساتھ دوسری متضاد کیفیت بھی شامل ہوتی ہے چنانچہ وہ ٹوٹ پھوٹ کر ضعیف ہو جاتی ہے۔ اگر شدت وضعف میں مختلف مرکب اجسام میں موجود کیفیات اسطقسات کی کیفیات کے امتزاج سے پیدا نہیں ہوتیں تو پھر اسطقسات لامحدود ہوتے۔

اسطقسات کے گرچہ یہ طبائع ہیں لیکن دراصل وہ خالص شکل میں کبھی بھی نہیں پائے جاتے کیوں کہ تمام کے تمام باہم مخلوط ہیں سوائے ''آگ'' کے، کیوں کہ یہ کسی دوسرے اسطقس کے ساتھ مخلوط شکل میں نہیں پائی جاتی۔ جہاں تک پانی، ہواء اور مٹی کی بات ہے تو ان میں سے ہر ایک میں دیگر تینوں اسطقسات بھی کسی نہ کسی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ گرچہ حقیقت یہی ہے لیکن چونکہ غالب اسطقس ایک ہی ہوتا ہے اس لیے اسی اسطقس کی طرف منسوب کر دیا جاتا ہے کیوں کہ باقی اسطقسات کم مقدار میں ہوتے ہیں۔

بسیط اسطقسات کا ادراک عقل سے ہوتا ہے نہ کہ حس سے، اس معنی میں کہ جب ہم نے حس کے ذریعہ اسطقسات کو بسیط اسطقسات سے مرکب پایا تو ان بسیط اسطقسات کو

ہم نے خالص سمجھا اور پھر ہم نے ان کا قیاس مرکبات پہ کیا۔ گویا تب تو یہ ضروری ہو گیا کہ ان اسطقسات اصلیہ کا ہی اعتبار کیا جائے کیوں کہ یہی خالص اسطقسات ہیں۔ ایک مرکب اسطقس کے حالات مختلف ہوتے ہیں اور وہ اپنے آپ میں خالص نہیں ہوتا کیوں کہ اس کے ساتھ دیگر اسطقسات کے اختلاط سے خواہ وہ کسی بھی مقدار میں ہوں اس کا مرکب ہونا ضروری ہو جاتا ہے پھر وہ کبھی بھی تمام حالات و مواقع پر یکساں طریقہ پر نہیں ہوتا۔

اب ہم یہاں پر اس کتاب کے تعلق سے اپنی گفتگو ختم کر رہے ہیں کیوں کہ اسطقسات کے تعلق سے پوری باتیں آ گئیں۔

اس کے بعد ''کتاب اعضاء متشابہۃ الاجزاء'' ہے۔

اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ ''کتاب اسطقسات'' ختم ہوئی۔

اور ہمیشہ ہمیش صرف اور صرف اللہ تعالی کے لیے حمد ہے۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

وبہ استعین (اور اسی سے میں مدد کا طلب گار ہوں)

کتاب-۳

اعضاء متشابہۃ الاجزاء

ابو سہل عیسیٰ بن یحییٰ مسیحی کہتے ہیں: فن طب سے متعلق یہ ہماری تیسری کتاب ہے، اور ہمارا ارادہ یہ ہے کہ ہم ان اعضاء بدن سے متعلق گفتگو کریں جن کے اجزا ایک دوسرے کے مشابہ ہیں۔ اور اللہ تعالیٰ ہی مددگار ہے۔

ہم کہتے ہیں کہ اعضاء دو طرح کے ہوتے ہیں: ایک وہ جن کے اجزاء ایک دوسرے سے مشابہ ہوتے ہیں۔ یہ وہی ہیں جن کے جزء اور کل پر ایک ہی تعریف صادق آتی ہے اور وہ ہیں: عظم، غضروف، عصب، ناخن، رباط، وتر، عروق، لحم، شحم، ثرب، مخ، اغشیہ اور جلد۔ دوسری قسم ان اعضاء کی ہے جو ان ہی متشابہۃ الاجزاء اعضاء سے مل کر بنتے ہیں چنانچہ کبھی تو یہ صرف چند اعضاء متشابہۃ الاجزاء سے ترکیب پاتے ہیں [اور کبھی کبھی اعضاء مفردہ ان کی ترکیب میں شامل ہوتے ہیں] مثلاً سر، گردن، سینہ، دونوں ہاتھ اور پاؤں، شکم، پشت اور اعضاء تولید۔

اعضاء مشابہۃ الاجزاء دراصل وہ ہیں جن میں سے ہر ایک اپنی الگ الگ اور مخصوص طبیعت رکھتا ہے۔ اعضاء آلیہ (اعضاء مرکبہ) وہ ہیں کہ جو الگ الگ افعال انجام دیتے ہیں اور ان کی حیثیت ایک مکمل فعل ادا کرنے والے آلہ کی ہوتی ہے۔ اعضاء آلیہ میں سے کچھ غیر بسیط جوہر سے مرکب ہیں مثلاً دانت (دانت مختلف جوھروں سے مل کر بنا ہے جو سب کے سب سخت ہیں، اس چیز کا مشاہدہ تم بڑے جانوروں کے دانت میں کر سکتے ہو جو پرانے ہونے پر طولاً (لمبائی میں) کئی حصوں میں منقسم ہو جاتے ہیں، ہر حصے کا جوہر الگ

ہوتا ہے، اسی وجہ سے بعض حصے جلد بوسیدگی کا شکار ہوتے ہیں اور بعض دیر سے) اور کچھ ایسے ہیں جو مختلف جوہروں سے مرکب ہیں مثلاً ہاتھ (جو بازو، کلائی اور ہتھیلی سے مل کر بنا ہے) ۔ مرکب اعضاء میں کچھ تو چند اجزاء سے مرکب ہیں مثلاً عضلہ جو کہ لحم اور عصب پر مشتمل ہوتا ہے، کچھ کی ترکیب میں اس سے زیادہ اجزاء شامل ہیں مثلاً بازو کہ یہ عضلات، ہڈی، عروق، عصب، جلد اور غضروف سے مل کر بنا ہے، کچھ کی ترکیب اس سے بھی بڑی ہے مثلاً ہاتھ جو بازو، کلائی اور ہتھیلی کا مجموعہ ہے، اور کچھ تو اس سے بھی زیادہ اعضاء سے مرکب ہیں مثلاً سر۔

یہ اعضاء یا تو ظاہری ہیں [جو ہمیں نظر آتے ہیں] جیسے سر، گردن، سینہ، ہاتھ، پاؤں، شکم اور پشت، یا پوشیدہ ہیں جو انہیں اعضاء ظاہری کے اندر رکھے ہوئے ہیں چنانچہ سر میں دماغ، ام جافیہ، ام رقیق، بطون اور غدود ہوتے ہیں، سینے میں شش (پھیپھڑا) قلب اور حجاب ہوتا ہے، شکم میں معدہ، جگر، طحال، آنتیں، ثرب، مرارہ، دونوں گردے، جھلیاں اور کئی صفاق ہوتی ہیں۔

کچھ اعضاء متشابہۃ الاجزاء (اعضاء مفردہ) نرم ہوتے ہیں مثلاً لحم، شحم، ثرب، اغشیہ اور جلد، کچھ سخت ہوتے ہیں جیسے ہڈی، غضروف عصب، ناخن، رباط، وتر، اور عروق۔

شحم یا چربی دو طرح کی ہوتی ہے ایک نرم جو نسبتاً کم جمتی ہے مثلاً وہ چربیاں جو گوشت کے ساتھ ہوتی ہیں انہیں سمین کہا جاتا ہے۔ دوسری ذرا سخت اور جلدی جم جانے والی ہوتی ہے جیسے وہ چربی جو گردوں اور ثرب کے اوپر ہوتی ہے۔

لحم کئی طرح کا ہوتا ہے: ایک تو نرم اور سفیدی مائل ہوتا ہے جس کو غدہ کہتے ہیں۔ اس کی پھر دو قسمیں ہیں: ایک عروق اور اعصاب کے بیچ ہوتے ہیں اور ان کے فصوص ہوتے ہیں جیسے بغل کنج ران اور گردن کے غدد۔ دوسری قسم ان غدود کی ہے جو مخصوص رطوبات کا افراز کرتے ہیں جیسے ثدیین اور وہ غدود جو زبان کے نیچے ہوتے ہیں جن سے لعاب دہن کی پیدائش ہوتی ہے۔ لحم کی دوسری قسم وہ ہے جو عضلات میں عصبی پٹیوں کے

درمیان ہوتی ہے، یہی دراصل لحم ہے جس کو گوشت کہتے ہیں۔لحم کی ایک اور قسم ہے جو اعضاء حشویہ کی عروق کے بیچ میں ہوتی ہے مثلاً لحمِ کبد، لحمِ طحال اور لحمِ ریۃ۔

رہیں غشائیں، غضروف، عصب، رباط، وتر، عروق، جلد، ناخن، اور مخ (گودا) تو یہ سب اکیلے (مفرد) جوہر سے بنے ہیں اس لئے انکی اور تقسیم نہیں ہوسکتی۔

ہڈیاں بھی کئی طرح کی ہوتی ہیں بعض ہڈیاں جوف دار ہوتی ہیں جن میں مخ العظم ہوتا ہے، بعض (بغیر کسی جوف کے) مکمل طور سے سخت ہوتی ہیں، بعض باہر سے سخت اور اندر سے نرم ہوتی ہیں اور بعض پوری کی پوری ہوتی ہیں۔

عظام

ہڈیاں آپس میں دو طرح سے ملتی ہیں: ایک اس طرح کہ جڑنے کے باوجود اس میں حرکت ہوتی ہے اسی کو دراصل مفصل کہتے ہیں، ہڈیوں کے جڑنے کا دوسرا طریقہ وہ ہوتا ہے جس میں حرکت مفقود ہوتی ہے اس قسم کے جوڑ کو لحام کہتے ہیں [مثلاً لحام عانی، لحام ذقنی] پھر مفصل کی بھی دو قسمیں ہیں ایک وہ جن میں واضح طور سے حرکت ہوتی ہے مثلاً ہاتھ پاؤں کے مفاصل۔ دوسری وہ جن کی حرکت غیر محسوس ہوتی ہے [یعنی بہ ظاہر یہ غیر متحرک معلوم ہوتے ہیں] مثلاً سر کے شؤون (دروز)۔ متحرک مفاصل کی تین شکلیں ہوسکتی ہیں: پہلی یہ کہ ایک ہڈی کے سر میں گہرا گڑھا (نقرہ) ہو اور دوسری ہڈی کے سرے پر کسی قدر لمبائی لئے ہوئے ایک گول سرا ہو اور یہ سرا اس گڑھے میں داخل ہو کر گھومتا رہے۔ جو ہڈیاں سخت ہوتی ہیں ان کا سرا اسی ہڈی کا اُبھار ہوتا ہے اور غیر جوف دار ہوتا ہے، اور جو ہڈی نرم ہوتی ہے اس کا سرا اس سے چپکا ہوتا ہے۔ متحرک مفاصل کی دوسری شکل یہ ہے کہ نقرہ میں گہرائی نہ ہو اور نہ دوسری ہڈی کے سرے میں ابھار ہو اور بعض ہڈیوں کے سرے گول نہ ہو کر نوک دار ہوتے ہیں۔ تیسری شکل یہ ہے کہ دونوں ہڈیوں کا ایک حصہ ایک دوسرے میں داخل ہو مثلاً ریڑھ کی ہڈیوں کی تألیف۔ اس قسم کے مفصل کو ''مداخلہ'' کہتے ہیں۔

وہ مفاصل جن کی حرکت غیر محسوس ہوتی ہے، تو ان کی بھی تین قسمیں ہیں: ایک قسم ''شأن'' (درز) ہے جس میں دو دانتے دار سرے آپس میں پیوست ہوجاتے ہیں۔ دوسری

قسم وہ ہے جس میں دو ہڈیاں ایک خط مستقیم پر آپس میں جڑ جاتی ہیں مثلاً کان کے اوپر سر کی ہڈیوں کا جوڑ۔ تیسری قسم وہ ہے جس میں ایک ہڈی دوسری ہڈی کے گڑھے میں دھنسی ہوتی ہے جیسے دانتوں کا درور [دانت نکلنے کی جگہ] کے اندر بیٹھنا۔

جسم کی ہڈیوں کی مجموعی تعداد دوسو چھیالیس (۲۴۶) ہے، وہ ہڈی جو حنجرہ میں ہوتی ہے، وہ غضروف جو قلب میں ہوتی ہے [جدید تشریحی علم قلب میں کسی طرح کی غضروف کی موجودگی سے انکار کرتا ہے]، عظام سمسانیہ جو مفاصل میں ہوتی ہیں اور وہ دونوں چھوٹی ہڈیاں جو عظم الکتف کے سرے پر ہوتی ہیں [اس تعداد (۲۴۶) میں شامل نہیں ہیں۔]

ان جملہ ہڈیوں میں سے چھ تو سر میں ہوتی ہیں، دو کنپٹیوں میں، پندرہ ہڈیاں فک اعلی میں ہوتی ہیں، اس میں عظمِ وتدی بھی شامل ہے جو راُس اور فک اعلی کے درمیان مشترک ہے، چھتیس (۳۶) فک اسفل میں جن میں دانت شامل ہیں، دونوں ہاتھوں اور دونوں پیروں میں ساٹھ ساٹھ (۶۰-۶۰)، سینتیس (۳۷) ہڈیاں سینے میں جن میں پسلیاں شامل نہیں ہیں، تمیس ریڑھ اور عصعص اور شرج (مقعد) کے اوپر ہوتی ہیں۔

سر کی چھ ہڈیوں میں سے دو یافوخ ہیں جو کہ نرم اور خلاؤں سے پُر ہوتی ہیں اور آپس میں درز زجی (سہمی) کے ذریعہ متصل ہوتی ہیں، ایک سر کے پچھلے حصے میں ہوتی ہے [عظم القمحد وہ] جو درز لامی کے ذریعہ دونوں یافوخ سے جڑتی ہے، ایک سر کے اگلے حصے میں ہوتی ہے جس کو عظم الجبہہ کہتے ہیں، یہ دونوں یافوخ سے درز اکلیلی کے ذریعہ ملتی ہے۔ دو ہڈیاں سر کے دونوں پہلو پر دونوں یافوخ کے نیچے ہوتی ہیں اور یافوخ سے قشری قسم کے مفصل سے جڑتی ہیں (ان کو عظم الصدغ کہتے ہیں) انہیں ہڈیوں میں دونوں کان کی ہڈیاں بھی شامل ہیں، پس سر کی خاص ہڈیاں یہی ہیں۔

دونوں عظم صدغی، جن کو ''زوج'' بھی کہا جاتا ہے، ان میں سے ہر ایک عضلہ صدغی سے چپکی ہوتی ہے جس کے درمیان میں ایک ٹیڑھا سا درز ہوتا ہے جس کا پچھلا حصہ سر کی اس ہڈی سے متصل ہوتا ہے جس میں کان ہوتا ہے، اگلا حصہ ابرو کے پہلو سے لحاظ (کنپٹی کے جانب کا گوشۂ چشم) اور عظم وتدی کے قریب ملتا ہے جو کہ سر کو اٹھائے ہوئے ہے

اور سر اور فک اعلی کے درمیان مشترک ہونے کے باوجود ایک ہی ہڈی ہے۔

فک اعلی کی چودہ ہڈیاں ہیں جن میں سے چھ آنکھ میں ہوتی ہیں، دو رخساروں میں، دو سامنے میں جن میں آگے کے دانت ''قطاعہ'' (کاٹنے والے) ہوتے ہیں، دو ناک میں اور دو ناک کے نیچے جن کے سوراخ تالو میں کھلتے ہیں۔

فک اسفل جس میں نچلے دانت ہوتے ہیں، چار ہڈیوں اور دانت پر مشتمل ہے، یہ فک اعلی سے زَرفین (کان کے آگے کا وہ مقام جہاں بالوں کی قلم بنتی ہے) کے مقام میں ملتا ہے۔ دانتوں کی تعداد بتیس (۳۲) ہے سولہ (۱۶) بالائی جبڑے میں اور سولہ (۱۶) زیریں میں، جن میں دو ثنایا، دو رباعی، دو انیاب اور دس داڑھیں ہوتی ہیں پانچ دائیں جانب اور پانچ بائیں جانب۔ زیریں جبڑے کی داڑھ میں دو جڑیں ہوتی ہیں، بالائی داڑھ میں تین تین جڑیں ہوتی ہیں۔ اس طرح یہ واضح ہوگیا کہ دانتوں اور فک اسفل کی ہڈیوں کی مجموعی تعداد چھتیس ہے۔

دونوں ہاتھوں میں ساٹھ (۶۰) ہڈیاں ہوتی ہیں، ہر ایک میں تیس تیس (۳۰-۳۰)، بازو کے اوپری حصے میں ایک ہڈی عظم عضد ہوتی ہے جو باہر کی جانب محدب ہوتی ہے، اس کا بالائی سرا عظم الکتف کے نقرہ (گڑھا) میں داخل ہوتا ہے جب کہ زیریں سرے میں دو حفرے ہوتے ہیں، ایک میں زند اعلی کا سرا اور دوسرے میں زند اسفل کا سرا داخل ہوتا ہے، ساعد میں دو ہڈیاں زند اعلی اور زند اسفل ہوتی ہیں، رسغ (کلائی) میں آٹھ (۸) ہڈیاں، مشط (ہتھیلی) میں چار اور پانچوں انگلیوں میں پندرہ (۱۵) ہر ایک میں تین ہوتی ہیں انہیں کو سلامیات کہتے ہیں۔

سینے میں پسلیوں اور اس سے متصل ہڈیوں کے ہمراہ سینتیس (۳۷) ہڈیاں ہوتی ہیں جن میں سے سات (۷) قص میں دونوں جانب سات سات محدب پسلیاں ہوتی ہیں، ان پسلیوں کا ایک سرا پیچھے ریڑھ کی ہڈیوں میں دھنسا ہوتا ہے اور ایک سرا آگے غضروفی سروں کے ذریعہ عظم القص سے ملتا ہے۔ (سینہ کے) دونوں جانب پانچ پانچ (۵-۵) چھوٹی پسلیاں ہوتی ہیں جو عظم القص تک نہیں پہنچ پاتیں--- اور یہ سینہ کا نچلا حصہ ہوتا

ہے--- یہاں تک کہ عظم عانہ کے مقام تک پہونچ جاتی ہیں عانہ اور اس سے متصل ہڈیوں کی تعداد چھ (٦) ہے۔

ریڑھ کی ہڈیاں گردن، پشت، کولہے اور دمچی کو ملا کر تیس ہوتی ہیں۔ ان میں سے سات (٧) مہرے گردن میں، اس سے نیچے بارہ (١٢) مہرے پشت میں، پانچ (٥) مہرے کمر میں ہوتے ہیں، ان مہروں کے نیچے ایک چوڑی ہڈی ہوتی ہے جو دونوں عظم ورکی کے درمیان مہروں کا قاعدہ بناتی ہے، اسی سے عظم ورکی مل کر سرین کی ہڈی بناتی ہے جس کو قطاۃ (عظم العجز) کہتے ہیں، اس میں دراصل تین ہڈیاں ہوتی ہیں، اس کے نیچے ایک ہڈی ہے جو عصعص (دُمچی) کہلاتی ہے، یہ بھی تین ہڈیوں سے مل کر بنتی ہے۔

پیروں میں گھٹنے کی ہڈی کے ہمراہ ساٹھ (٦٠) ہڈیاں ہوتی ہیں، ہر ایک پیر میں تیس تیس (٣٠-٣٠)، ران میں عظم الفخذ، پنڈلیوں میں اور ٹخنوں میں دو دو ہڈیاں، ایڑی کی ہڈی یا عظم العقب، عظم زورقی، پیر کے پہونچے میں تین، تلوے میں پانچ اور انگلیوں میں چودہ کیوں کہ انگوٹھے میں صرف دو ہوتی ہے جب کہ بقیہ چاروں انگلیوں میں تین تین ہڈیاں ہوتی ہیں اور ایک ہڈی گھٹنے کی، اس طرح ہڈیوں کی تعداد مکمل ہوگئی۔

ہڈیوں کی شکلیں تو ان کی حاجت نہیں ہے کیوں کہ ہر عضو کی وہی شکل ہے جو اس کے اندر موجود ہڈی کی ہے بس فرق اتنا ہے کہ ہڈیوں کے بعض نشیب و فراز اس پر چڑھے ہوئے گوشت اور جلد کی وجہ سے محسوس نہیں ہوتے۔

عصب

اعصاب دو طرح کے ہوتے ہیں: ایک دماغ سے نکلتے ہیں، دوسرے نخاع سے۔ دماغ سے نکلنے والے اعصاب کے سات جوڑے ہیں۔ پہلا جوڑا جو ''عصب اجوف'' کہلاتا ہے، دماغ مقدم کے بطون کے دونوں پہلو سے نکلتا ہے اور آنکھوں تک آتا ہے جہاں اس میں عصب باصرہ کا جوڑا نفوذ کر جاتا ہے۔ دوسرا جوڑا پہلے جوڑے کے پیچھے سے نکل کر آنکھ میں پھیل جاتا ہے اسی سے آنکھ حرکت کرتی ہے۔ تیسرا جوڑا جس کو ''ذوقی'' کہتے ہیں متعدد شاخوں میں تقسیم ہوتا ہے: اس کی بعض شاخیں کان کے سامنے سے مفصل

فک میں داخل ہو جاتی ہیں، بعض شاخیں کنپٹی کے عضلات، عضلات ماضغہ، فک اعلیٰ کے حفرے جن میں دانت پیوست ہوتے ہیں، اوپری لب اور چہرے کی جلد میں پھیل جاتی ہیں، بعض غشاء لسان میں داخل ہو کر اس کو حس ذوق فراہم کرتی ہیں، بعض فک اسفل کے دانتوں کی جڑوں اور زیریں لب میں سرایت کر جاتی ہیں۔ چوتھا جوڑا تیسرے جوڑے کے پیچھے سے نکلتا ہے، کبھی یہ تیسرے کے ساتھ مل جاتا ہے، اس صورت میں یہ پہلے ام جافیہ میں داخل ہوتا ہے، پھر کھوپڑی میں اور کبھی اس سے الگ رہتا ہے، اس وقت یہ تالو میں پھیل کر اس کو حس ذوق عطا کرتا ہے۔ پانچواں جوڑا دوہرا ہوتا ہے ایک کو ''عصب سمعی'' کہتے ہیں جو آگے سے شروع ہوتا ہے اور کان کے سوراخ میں داخل ہو کر اس میں پھیل جاتا ہے، دوسرا پیچھے سے شروع ہوتا ہے اور تیسرے جوڑے کی بعض شاخوں سے مخلوط ہو جاتا ہے اور جبڑوں کو حرکت دینے والے چوڑے عضلہ سے ملتا ہے۔ چھٹا جوڑا شان (دُرز) والی کے آخری حصے میں موجود دو سوراخوں سے نکلتا ہے اور ساتویں اور تیسرے جوڑے کے اعصاب سے مل جاتا ہے، پھر اس کے کچھ ریشے تالو اور اصل اللسان (زبان کی جڑ) کے عضلات میں داخل ہوتے ہیں، کچھ شانہ کے عضلہ عریضہ میں پھیل جاتے ہیں، اس کا ایک بڑا حصہ گردن میں داخل ہو جاتا ہے جہاں وہ کئی شاخوں میں منقسم ہو کر حنجرہ کے عضلات میں پھیل جاتا ہے۔ جب یہ یہاں سے نیچے اتر کر سینے میں پہونچتا ہے تو اس سے پھر مزید شاخیں نکلتی ہیں جو عضلات حنجرہ کے بالائی حصہ میں نفوذ کرتی ہیں اسی وجہ سے انہیں ''اعصاب راجعہ'' (بلندی کی طرف پلٹنے والے) کہتے ہیں، اس کی شاخیں پھیپھڑے، قلب، حلقوم، حجاب مستبطن الصدر، فم معدہ اور دیگر حشوی اعضاء میں پھیلتی ہیں البتہ فم معدہ میں جانے والی شاخ اکیلی ہوتی ہے تاکہ بے آمیز حس فراہم کرے۔ گردوں کی طرف جانے والے ریشے نخاع سے نکلنے والے اعصاب کے ساتھ مل کر گردوں میں داخل ہوتے ہیں۔ ساتویں جوڑے کے بیشتر ریشے زبان کے عضلہ میں پھیلتے ہیں اور کچھ جو ان سے چھوٹے ہوتے ہیں وہ حنجرہ کے داخلی عضلات سے متصل ہوتے ہیں۔

نخاعی اعصاب تو یہ انتیس جوڑے ہوتے ہیں: آٹھ (۸) عنقی مہروں کے ثقوب

(سوراخ) سے، بارہ (۱۲) صدری مہروں سے، پانچ (۵) قطنی مہروں سے، چار (۴) قطاۃ (عظم العجز) سے نکلتے ہیں۔ ان اعصاب کی شروعات اس طرح ہوتی ہے کہ ہر دو مہروں کے ملنے کے مقام سے اعصاب کا ایک جوڑا نکلتا ہے جس میں سے ایک دائیں اور ایک بائیں کو چلا جاتا ہے۔

عنقی مہروں سے نکلنے والے اعصاب کا پہلا جوڑا تو پہلے عنقی مہرے میں موجود سوراخ سے خارج ہوتا ہے، سوراخ کے چھوٹے ہونے کے سبب سے یہ عصب بھی چھوٹا ہوتا ہے اور صرف سر کے عضلات کی پرورش کرتا ہے۔ دوسرا جوڑا پہلے اور دوسرے مہرے کے مقام اتصال پر بننے والے ثقبہ سے نکلتا ہے اور سر کی جلد کو حس لمس عطا کرتا ہے اسی کے ساتھ وہ گردن ورخسار کے عضلات کو حس وحرکت دونوں فراہم کرتا ہے۔ تیسرا جوڑا دوسرے اور تیسرے مہرے کے درمیان سے نکلتا ہے جو سر کی جلد کو حس اور گردن کے پچھلے عضلات کو حس اور حرکت دونوں عطا کرتا ہے، اس جوڑے کا کچھ حصہ کان کے اردگرد کے عضلات میں بھی پھیلتا ہے۔ چوتھا جوڑا تیسرے اور چوتھے مہرے کے درمیان سے نکل کر سر اور گردن کے داخلی عضلات اور مہروں کے سوراخوں پر لگے عضلات کو حرکت عطا کرتا ہے۔

پانچواں جوڑا چوتھے اور پانچویں مہرے کے درمیان سے نکلتا ہے اور دو مختلف حصوں میں بٹ جاتا ہے، چھوٹا حصہ شانے کے بالائی حصہ کی طرف جاتا ہے جب کہ بڑا حصہ پھر دو جزء میں تقسیم ہو جاتا ہے: ایک جزء بلند ہو کر صلبی مہروں کے عضلات، عضلہ عریضہ اور سر و گردن میں داخل ہونے والے عضلات تک پہونچتا ہے، دوسرا چھٹے اور ساتویں جوڑے کے کچھ ریشوں کے ساتھ مل کر حجاب مستبطن الصدر کے وسط میں اترتا ہے۔

چھٹا جوڑا پانچویں اور چھٹے مہرے کے درمیان سے اور ساتواں جوڑا چھٹے اور ساتویں مہرے کے درمیان سے اور آٹھواں جوڑا ساتویں مہرے کے بعد اگتا ہے۔ یہ اعصاب آپس میں ایک دوسرے سے خلط ملط ہو جاتے ہیں اور ان کی طرف صلب سے خارج ہونے والے اعصابی جوڑوں کے کچھ ریشے بھی آجاتے ہیں اور پھر شانے کی گہرائی، بازو، ساعد اور ہاتھ کے کنارے تک چلے جاتے ہیں۔

پشت کے مہروں سے نکلنے والے اعصابی جوڑوں کی تعداد بارہ (۱۲) ہے چنانچہ پہلا جوڑا پہلے اور دوسرے صدری مہروں کے درمیان سے نکلتا ہے اور کچھ عضلات بین الاضلاع، کچھ عضلات صلب اور کچھ ہاتھ میں پھیل جاتا ہے، دوسرا جوڑ ادوسرے اور تیسرے صدری مہروں کے درمیان سے خارج ہوتا ہے، اس کے کچھ ریشے بازو کی جلد میں پھیل کر اسے حس عطا کرتا ہے بقیہ ریشے تقسیم ہو کر آگے اور پیچھے چلے جاتے ہیں چنانچہ آگے کی طرف عضلات بین الاضلاع اور عضلات صدر میں پھیلتے ہیں اور پیچھے کی طرف پشت اور شانے کے عضلات کی عصبی پرورش کرتے ہیں، اسی نہج پر بقیہ صدری مہروں کے تمام اعصاب انہی اعضاء میں پھیلتے ہیں۔

کمر کے مہروں سے خارج ہونے والے اعصاب تو یہ پانچ (۵) جوڑے ہوتے ہیں۔عمومی طور سے پیچھے کی طرف اس کی شاخیں صلب کے تمام عضلات تک پہونچتی ہیں اور آگے کی جانب بطن اور ورک کی عضلات کی پرورش کرتی ہیں، البتہ آخری دو مہروں کے درمیان سے دو بڑے اعصاب نکلتے ہیں جو پنڈلیوں تک پہونچتے ہیں، اس بڑے جوڑے سے چھوٹے عصب کا ایک جوڑا بھی مل جاتا ہے جس میں کا ایک عصب تیسرے قطنی مہرے سے نکلتا ہے اور دوسرا اعظم القطاۃ (عظم العجز) کے پہلے ثقبہ سے، پھر مفصل ورک کے پہلے عضلہ میں پھیلتا ہے اور بقیہ نیچے اتر کر پنڈلی کے عضلات کی پرورش کرتا ہوا پیروں تک پہونچ جاتا ہے۔ (جب یہ الگ ہوتا ہے تو اس) قطاۃ یا عجزی مہروں سے اعصاب کا چار جوڑا نکلتا ہے، جس میں سے پہلا دیگر اعصاب کے ہمراہ پنڈلی کو جاتا ہے، بقیہ تین جوڑے مقعد، قضیب اور مثانہ کے عضلات اور ان اعضاء کے قریبی مقامات میں پھیل جاتے ہیں۔

عروق غیر ضاربہ (اوردہ)

جگر سے دو بڑی رگوں کی شروعات ہوتی ہے، ایک اس کی مقعر سطح سے جس کو ''ورید الباب'' کہتے ہیں کیوں کہ اس کی حیثیت پورے جسم کے لئے غذائی مدخل کی سی ہے، دوسری رگ محدب سطح سے اٹھتی ہے جسے اجوف کہتے ہیں، بہ سبب اس کے کہ جسم کی تمام عروق کی تجویف میں یہ ورید اضافہ کرتی ہے، جگر کے اندر ورید الباب پانچ شاخوں میں تقسیم ہو کر اس کے ہموار اجزاء کی پانچوں سطحوں سے متصل ہو جاتی ہے، اس کے بعد یہ پھر

متعدد اور مختلف اقسام میں بٹ جاتی ہے چنانچہ معاء اثنا عشری کے چوڑے حصے کے پاس پہونچ کر یہ آٹھ گول رگوں میں تقسیم ہو جاتی ہے جس میں سے دو شاخیں چھوٹی ہوتی ہیں ایک تو بارہ انگشتی آنت (معاء اثنا عشری) سے جڑتی ہے اور ہمیشہ اسی کے ساتھ لگی رہتی ہے، دوسری معدہ کے اس مقام سے جڑتی ہے جو بواب سے ذرا پہلے ہوتا ہے، ان دو چھوٹی رگوں کے علاوہ بقیہ چھ رگیں لمبی ہوتی ہیں، پہلی معدہ کے دائیں حصے سے ملتی ہے اور دوسری طحال سے مگر طحال تک پہونچنے سے قبل اس کا بڑا حصہ معدہ کی دائیں سطح میں نفوذ کر جاتا ہے، بقیہ چھوٹا حصہ طحال کی مقعر سطح میں پہونچ کر دو شاخوں میں تقسیم ہو جاتا ہے ایک شاخ رأس طحال کی طرف اور دوسری طحال کے دوسرے کنارے پہونچتی ہے، تیسری رگ امعاء کے بڑے اجزاء سے متصل ہوتی ہے، چوتھی معدہ کی محدب سطح اور ثرب سے جو کہ جوف بطن کی اندرونی غشاء ہے، ملتی ہے۔ پانچویں چھوٹی عروق میں تقسیم ہو کر قولن (قولون) نامی معاء کو گھیر لیتی ہے، اسی طرح چھٹی بھی رگوں کا جال بنا کر امعاء غلاظ (آفاق) پر چسپاں ہو جاتی ہے، جس میں سے بیشتر معاء صائم کو چلی جاتی ہیں، بچی ہوئی شاخیں معاء دقیق اور قولن نامی آنت تک پہونچ جاتی ہیں۔ یہ تھا بیان ان رگوں کا جو باب نامی رگ سے نکلتی ہیں۔

ورید اجوف سے پھوٹنے والی شاخوں کی کیفیت یہ ہوتی ہے کہ وہ جگر کے اندر ہی بہت سی چھوٹی چھوٹی رگوں میں تقسیم ہو کر جگر کی محدب جانب پھیل جاتی ہیں اور جگر سے باہر آنے کے بعد تھوڑے ہی فاصلے پر یہ دو بڑے حصوں میں بٹ جاتی ہیں: ایک موٹا حصہ جسم کے نچلے حصے کی طرف چلا جاتا ہے تا کہ وہاں موجود اعضاء کو سیراب کرے، دوسرا حصہ بدن کے بالائی حصوں کو تغذیہ فراہم کرنے کی غرض سے اوپر چلا جاتا ہے، اوپر جاتے ہوئے یہ حجاب حاجز سے گذرتا ہے، جہاں اس سے دو شاخیں پھوٹتی ہیں تا کہ حجاب کا تغذیہ کر سکیں، حجاب کو پار کرنے کے بعد اس سے مزید کئی باریک رگیں نکلتی ہیں جو غشاء منصف الصدر، غلاف القلب اور توشہ نامی غدہ سے متصل ہوتی ہیں۔ پھر اس سے ایک موٹی شاخ نکل کر قلب کے اذنِ ایمن سے مل جاتی ہے، یہ بھی دراصل تین حصوں میں تقسیم ہوتی ہے: ایک جو سب سے بڑا حصہ ہے قلب کی دائیں تجویف میں داخل ہوتا ہے، دوسرا حصہ قلب کی باہری

سطح کو گھیرتا ہے اور پورا کا پورا اسی میں پھیل جاتا ہے، تیسرا حصہ صدر کے نچلے حصہ میں چلا جاتا ہے اور وہاں موجود اعضاء کو تغذیہ فراہم کرتا ہے، قلب سے گذرنے کے بعد یہ حصہ سیدھا اوپر جاتا ہے حتی کہ ترقوہ کے متوازی ہو جاتا ہے۔ اس دوران اس سے دونوں جانب چھوٹی چھوٹی رگیں نکل کر اپنے اپنے حصے کو سیراب کرتی ہیں، اسی طرح اس کی کچھ شاخیں جو ف صدر سے باہر بھی آتی ہیں اور ان عضلات کو سیراب کرتی ہیں جو اندرونی اعضاء کے محاذی ہوتے ہیں اور جب یہ بغل میں پہونچتی ہے تو اس سے ایک بڑی شاخ بغل کی راہ ہاتھوں کو جاتی ہے، یہی دراصل ''باسلیق'' ہے۔ اندرونی شاخ ترقوہ کے سامنے پہونچ کر دائیں اور بائیں دو حصوں میں تقسیم ہو جاتی ہے: ان میں سے ہر ایک پھر دو دو قسموں میں بٹ جاتی ہیں چنانچہ ایک تو شانے کے اوپر سے گزر کر وحشی جانب سے ہاتھوں تک اترتی ہے، یہ ''قیفال'' کے نام سے معروف ہے، دوسری قسم کی مزید دو شاخیں بنتی ہیں ایک تو گردن میں گہرائی سے گزرتی ہوئی کھوپڑی میں داخل ہو جاتی ہے اور وہاں دماغ اور اس کی غشاؤں کو تغذیہ فراہم کرتی ہے، مگر گردن سے گزرتے وقت کھوپڑی میں داخل ہونے سے قبل اس سے کئی چھوٹی چھوٹی شاخیں نکل کر گردن میں پھیل جاتی ہیں، اسی کو ''وداج غائر'' کہتے ہیں، دوسری تو وہ گردن کی ظاہری سطح سے ہی اوپر جاتی ہے اور وہاں پہونچ کر آنکھ، ناک، چہرے اور سر میں منتشر ہو جاتی ہے اور ان تمام اعضاء کو سیراب کرتی ہے، اس کو ''وداج ظاہر'' کہا جاتا ہے۔

شانے کی رگ سے بازو کے پاس کئی چھوٹی چھوٹی رگیں نکلتی ہیں جو بازو کے ظاہری حصے کی پرورش کرتی ہیں، اسی طرح بغل کی رگ سے بھی کئی چھوٹی شاخیں نکل کر بازو کے باطنی حصے میں چلی جاتی ہیں، ابطی اور کتفی رگ جب مفصل مرفق کے نزدیک پہونچتی ہیں تو کئی بڑی شاخوں میں تبدیل ہو جاتی ہیں، چنانچہ کتفی کی ایک شاخ ابطی کی ایک شاخ سے مل کر مفصل مرفق کے سامنے وہ رگ بناتی ہے جو ''اکحل'' کے نام سے معروف ہے، کتفی رگ کی دوسری شاخ وحشی جانب سے کلائی تک بڑھ جاتی ہے اور زند اعلی کے اوپر پہنچتی ہے جہاں اس کا نام ''حبل الذراع'' ہو جاتا ہے۔ رگ ابطی سے، جو کہ نچلی رگ ہے، کئی

شاخیں نکل کر کلائی کی انسی جانب سے ہوتی ہوئی زند اسفل کے سرے تک پہنچ جاتی ہیں، انہیں میں سے ایک شاخ ''اسلیم'' کہلاتی ہے جس کا مقام ہتھیلی کی ظاہری سطح میں خنصر (کانی انگلی) اور بنصر (انگشتری والی انگلی) کے درمیان ہے۔

اجوف کی دو شاخوں میں سے ایک جو نیچے جاتی ہے وہ پشت کے مہروں سے ہوتی ہوئی نیچے اترتی ہے، اس سے پہلے تو کچھ شاخیں نکل کر گردوں کے لفائف، اسکی غشاء اور آس پاس کی ساختوں میں پہونچتی ہیں، پھر اس سے دو بڑی شاخ نکلتی ہیں اور گردوں کے اندر داخل ہوجاتی ہیں، نیز دو شاخیں خصیتین کو بھی چلی جاتی ہیں، پھر ہر مہرے کے سامنے اس سے دو دو رگیں نکل کر دونوں جانب چلی جاتی ہیں اور اپنے قریبی اعضاء کی پرورش کرتی ہیں---خواہ وہ کافی اندر کے اعضاء ہوں مثلاً رحم اور مثانہ یا بیرونی اعضاء سے قریب کے ہوں مثلاً مراق (پردہ شکم) اور عضلات خاصرہ--- یہاں تک کہ آخری مہرے کے پاس پہونچ کر یہ دو حصوں میں بٹ جاتی ہیں: ایک رگ دائیں ٹانگ اور دوسری بائیں ٹانگ میں چلی جاتی ہے، وہاں ان سے شاخیں پھوٹ کر عضلات فخذ کی پرورش کرتی ہیں، کچھ تو گہرائی میں جا کر غائر عضلات میں داخل ہوتی ہیں اور کچھ سطح پر پھیل کر سطحی عضلات میں چلی جاتی ہیں۔ ورید فخذی گھٹنے کے نزدیک تین حصوں میں منقسم ہوجاتی ہے، ایک حصہ درمیان میں بڑھتا ہے اور پنڈلی کے تمام اندرونی و بیرونی عضلات کو سیراب کرتا ہے، دوسرا حصہ ساق کے انسی جانب سے اترتا ہے اور ٹخنے کی انسی جانب ظاہر ہوتا ہے اسی کو ''صافن'' کہتے ہیں، تیسرا حصہ پنڈلی کی وحشی جانب سے کافی گہرائی میں چلا جاتا ہے اور ٹخنے کے بیرونی جانب ظاہر ہوتا ہے اس کو ''عرق النسا'' کہتے ہیں۔ یہ دونوں رگیں جب قدم میں پہونچتی ہیں تو ان سے کئی شاخیں نکل کر اس میں پھیل جاتی ہیں، چنانچہ خنصر اور بنصر کے پاس کی شاخیں عرق النسا سے آتی ہیں اور انگوٹھے کے پاس کی شاخیں صافن سے ابھرتی ہیں۔

شرائین (عروق ضاربہ)

شرائین یا عروق ضوارب کی ابتداء قلب کی بائیں تجویف سے ہوتی ہے۔ یہاں سے دو رگیں نکلتی ہیں، ایک چھوٹی جو کہ اور ایک ہی طبقہ پر مشتمل ہوتی ہے اور ورید سے مشابہ

ہوتی ہے اسی لئے اس کو ''شریان وریدی'' کہتے ہیں، یہ شش میں چلی جاتی ہے۔ دوسری رگ جو قلب کے بطن ایسر سے شروع ہوتی ہے بڑی ہوتی ہے اس کا نام ابہر (اورطی) ہے، یہ جب قلب کے باہر آتی ہے تو اس سے دو چھوٹی شاخیں نکل کر قلب کو گھیر لیتی ہیں: ایک جو بڑی ہوتی ہے قلب کے تمام حصوں میں پھیل جاتی ہے، دوسری چھوٹی شاخ تجویف ایمن میں پھیلتی ہے۔ ابہر کا باقی بڑا حصہ دو غیر مساوی شاخوں میں تقسیم ہو جاتا ہے: چھوٹا حصہ قلب کے اوپر کو چلا جاتا ہے کیوں کہ بالائی حصے میں زیریں حصے کے مقابلے کم اعضاء ہیں، یہ اوپری شاخ پھر دو چھوٹی بڑی شاخوں میں منقسم ہو جاتی ہے، بڑی شاخ قلب کی بائیں سمت سے دائیں جانب ترچھے طور سے گزرتی ہوئی دونوں وداج تک بلند ہو جاتی ہے اور لحم رخو کے قریب پہونچ کر یہ تین قسموں میں بٹ جاتی ہے چنانچہ اس میں کی دو بڑی شاخیں جو عظیم شریانیں ہیں دونوں وداج غائر تک جاتی ہیں، ایک وداج ایمن دوسری وداج ایسر کو، انہیں دونوں کو ''شریان سباتی'' کہا جاتا ہے، یہ بالکل ویسی ہی تقسیم ہے جیسے وداجین کی تقسیم ہوئی تھی۔

رہی تیسری شاخ تو وہ عظم حجری میں موجود ثقبہ کی راہ جوف جُمجمہ میں داخل ہو کر مختلف شاخوں میں تقسیم ہوتی ہے اور آپس میں مل کر ایک جال سا بنا لیتی ہے، یہ عروقی جال دماغ کو نیچے سے گھیرے ہوئے ہوتا ہے، پھر جال کی تمام شاخیں متحد ہو کر دو شریان کی صورت دماغ میں داخل ہو جاتی ہیں۔

ان تین قسموں میں سے تیسری قسم عظم قص، پہلی پسلی اور عنقی مہروں کے بالائی چھ مہروں اور ترقوہ کے پاس کی ہڈی میں پھیل جاتی ہے (اور یہ عظم قص کی اوپری ہڈی ہے جو حلق سے نیچے ہوتی ہے)، یہاں سے یہ عظم کتفی اس کے سرے اور دونوں ہاتھوں میں پہونچتی ہے۔ اوپر جانے والی شریان کے جو دو حصے بنے تھے اس میں کا دوسرا حصہ جو چھوٹا ہوتا ہے عضلہ مؤرب سے ہوتا ہوا بائیں ابط کے کنارے پہونچ کر اسی جانب کی ساختوں اور اعضاء میں منتشر ہو جاتا ہے۔ اسی میں شریان عظیم کی دوسری شاخ بھی جو دراصل ماقبل کا جوڑا ہے، پھیل جاتی ہے۔

شریان اعظم یا ابہر کی وہ شاخ جو قلب سے نیچے کے اعضاء کی طرف جاتی ہے، پانچویں مہرے پر ٹک کر عمود فقری کے سہارے عظم عجز تک اتر جاتی ہے، اس دوران سینے سے گزرتے ہوئے اس میں سے ایک چھوٹی شاخ نکلتی ہے جو پھیپھڑے میں پھیل جاتی ہے اوراس کے آخری سرے قصبۃ الریہ تک پہونچ جاتے ہیں، پھراس کے بعد ہر مہرے کے سامنے سے شاخیں نکلتی ہیں جو ہر دو پسلی کے بیچ کی ساختوں اور حرام مغز کو جاتی ہیں، یہاں تک کہ جوف صدر کو پار کر کے دور گیں حجاب کو چھیدتی ہوئی جوف شکم میں آجاتی ہیں، پھر ایک اور شاخ نکل کر معدہ، جگر اور طحال کو چلی جاتی ہے، پھر ایک رگ نکلتی ہے جو قولن نامی آنت کے گرد رگوں کا جال بُن دیتی ہے اور معاء دقیق کے آس پاس بنی رگوں کی نہروں میں شامل ہو جاتی ہے، پھراس سے تین شاخ بن جاتی ہیں ایک چھوٹی جو بائیں گردے کو جاتی ہے، اور دو بڑی جو دونوں گردوں میں جاتی ہیں تا کہ ان کے ذریعہ گردے خون کی مائیت جذب کرلیں، پھراس کے بعداس میں سے مزید شاخیں پھوٹتی ہیں اور معاء مستقیم کے گرد بنے جال میں شامل ہو جاتی ہیں، نیز کچھ چھوٹی شریانیں نکل کر ہر مہرے کے سوراخ سے حرام مغز کو چلی جاتی ہیں، اور دوسری شرائین، اوردہ کے ساتھ خصیتین میں داخل ہو جاتی ہیں۔ آخری مہرے کے قریب تمام شاخیں سمٹ کر دو بڑی شاخوں میں متحد ہو جاتی ہیں، ایک عظم عجز سے ہوتی ہوئی دائیں ران میں اتر جاتی ہے اور دوسری بائیں ران میں لیکن قبل اس کے کہ یہ دونوں ران تک پہونچیں دونوں سے ایک ایک شریان نکل کر مثانہ کی طرف بڑھتی ہے حتی کہ ناف تک پہونچ جاتی ہے، مگر یہ صرف جنینی زندگی تک ہی باقی رہتی ہیں مکمل انسانوں میں یہ سوکھ جاتی ہیں صرف ان کا مبدأ باقی رہتا ہے جس سے چھوٹی چھوٹی شریانیں نکل کر عظم عجز کے عضلات میں بکھر جاتی ہیں۔ پھر دونوں شریانیں جب ران پنڈلی اور پاؤں میں پہونچتی ہیں تو کافی گہرائی میں چلی جاتی ہیں اور وریدوں کی تقسیم کے ساتھ یہ بھی منقسم ہو جاتی ہیں۔

عضلات

عضلہ لحم، عصب اور رباط سے مل کر بنتا ہے، یہ دراصل ارادی حرکات کا آلہ ہے، مقام اور حاجت کے حساب سے اس کی مختلف شکلیں ہوتی ہیں۔ عضلات کا بیشتر حصہ لحمی ہوتا ہے، البتہ اس کے نچلے سرے سے وہ مخصوص ساخت نکلتی ہے جس کو ''وتر'' کہا جاتا ہے اور جو بالآخر اس مفصل سے جڑ جاتی ہے جس کی تحریک اس عضلے کے ذمہ ہوتی ہے۔ حرکت دینے کی صورت یہ ہوتی ہے کہ عضلہ سکڑتا ہے اور اپنے مبدأ کی طرف سمٹ جاتا ہے نتیجۃً وہ عضو بھی اسی طرف کو حرکت کر جاتا ہے۔

جو عضلہ کسی بڑے عضو کو حرکت دیتا ہے وہ اتنا ہی بڑا اور ضخیم ہوتا ہے، اور اس سے گا ہے تو ایک اور گا ہے متعدد اوتار نکل کر متعلقہ عضو سے جڑتے ہیں۔ بسا اوقات ایک ہی عضو کو حرکت دینے میں متعدد عضلات حصہ لیتے ہیں۔ وہ عضلات جو چھوٹے اعضاء کو حرکت دیتے ہیں انہی کی طرح چھوٹے اور نازک ہوتے ہیں اور ان میں وتر بھی نہیں ہوتا مثلاً وہ عضلات جو بالائی پپوٹے کو حرکت دیتے ہیں۔

کوئی بھی عضو جس کے اندر ارادی حرکت ہوتی ہے اس کے لئے ایک عضلہ مخصوص ہوتا ہے جو اس کی حرکت کا ذمہ دار ہوتا ہے، اگر وہ عضو مختلف سمتوں میں حرکت کرتا ہے تو اس کے لئے کئی عضلات ہوتے ہیں جن کا مقام اور وضع بھی مختلف ہوتی ہے اور ان میں کا ہر ایک اسے اپنی طرف کھینچ کر عضو کے اندر متضاد اور مختلف سمتوں والی حرکات پیدا کرتا ہے، اس طور پر کہ جب ایک عضلہ عمل کر رہا ہوتا ہے تو دوسرے عضلات اس وقت اپنے عمل سے رُک جاتے ہیں لیکن اگر ایسا ہو کہ تمام عضلات ایک ساتھ عمل کرنے لگ جائیں اور عضو کو اپنی اپنی طرف کھینچنے لگیں تو عضو بالکل سیدھا ہو کر تن جاتا ہے اس کی مثال ہتھیلی ہے کہ جب کلائی کی اندرونی جانب کے عضلات اسے کھینچتے ہیں تو وہ جھک جاتی ہے، اوپری جانب کے عضلات کھینچیں تو اوپر کو بڑھ جاتی ہے اور دونوں ایک ساتھ عمل کریں تو ہتھیلی دونوں حرکتوں کے بیچ رک کر بالکل سیدھی ہو جاتی ہے۔

بدن میں جو ارادی حرکات ہوتی ہیں ان میں پیشانی کی جلد کی حرکت، آنکھوں کی حرکت، دونوں گالوں، ناک، دونوں لب، زبان، حنجرہ، سر اور شانہ کی حرکات، مفصل عضد

کی ہتھیلی کے ساتھ اور کلائی کے ساتھ حرکت، مفصل ساعد کی کلائی کے ساتھ اور تمام انگلیوں کے ہمراہ ان کے مفاصل کی حرکات، حلق کے اعضاء کی حرکات، اعضاء تنفس کی حرکت، مثانہ کی پیشاب روکنے میں اور مبرز کی براز روکنے میں ہونے والی حرکات، مراق بطن کی حرکت، مفصل فخذ، ساق اور قدم کی انگلیوں کی حرکات شامل ہیں۔ ان تمام ہی حرکات کے لیے مخصوص عضلات ہوتے ہیں جن کی شکل، حجم اور وضع انہیں حرکات کی مناسبت سے بالکل موزوں ہوتی ہے، نتیجۃً ان مفید حرکات کا صدور ہوتا ہے۔

بدن کے جملہ عضلات کی تعداد پانچ سو انتیس (۵۲۹) ہے جن میں سے چوبیس (۲۴) آنکھوں میں، ہر ایک میں بارہ بارہ (۱۲-۱۲)، بارہ (۱۲) جبڑے میں اور نو چہرے میں ہوتے ہیں، جن میں سے دو ناک کے دونوں پہلو کو حرکت دیتے ہیں، دو جبڑے کو، دو بالائی لب کو، دو زیریں لب کو اور ایک پیشانی کی جلد میں انبساط پیدا کرتا ہے۔

بیس (۲۰) عضلات سر اور گردن کی حرکات میں حصہ لیتے ہیں خواہ یہ سر اور گردن جن سمتوں میں بھی حرکت کریں۔

نو عضلات زبان کی حرکت کے ذمہ دار ہیں، ان میں سے دو زبان کے نچلے حصے سے متصل ہوتے ہیں، پانچ عظم لامی سے اٹھتے ہیں جن میں سے چار تو زبان کو ظاہری حرکت دیتے ہیں اور پانچواں اس ہڈی (عظم لامی) کو اوپر کی جانب کھینچے رہتا ہے، نو میں سے دو زبان کے تمام عضلات کے نیچے ہوتے ہیں جن کے ریشے چوڑائی میں بھی متصل ہوتے ہیں۔

بتیس (۳۲) عضلات حلق اور حنجرہ میں حرکت پیدا کرتے ہیں، ان میں سے چار عرق خشن (قصبۃ الریہ) میں ہوتے ہیں جس کو حلقوم کہا جاتا ہے، دو عضلات بڑے اور دو چھوٹے ہوتے ہیں، دونوں بڑے عضلات میں سے ایک اور دونوں چھوٹوں میں سے ایک عظم القص سے متصل رہتا ہے، دونوں چھوٹے عضلات بڑے عضلات کے نیچے رہتے ہیں۔ حنجرہ کے عضلات میں سے کچھ تو اسے حرکت دیتے ہیں اور کچھ اسے اس کے مقام میں پیوست رکھتے ہیں چنانچہ اس کو حرکت دینے والے چار عضلات اسے پھیلاتے ہیں اور چار

حنجرہ کے زیریں اجزاء سے جڑتے ہیں، اور اس کی جڑ میں دو عضلات ہوتے ہیں جو اس کو سکیڑتے ہیں۔ رہے وہ عضلات جو حنجرہ کو اس کے مقام میں روکے رکھتے ہیں تو ان میں سے کچھ تو اسے اوپر کی جانب کھینچتے ہیں، کچھ نیچے سینے کی طرف کھینچتے ہیں اور کچھ وہ ہیں جو پہلوؤں سے اسے متصل رکھتے ہیں۔

ہتھیلی میں چودہ عضلات ہوتے ہیں ہر ایک میں سات سات (۷-۷)۔ ایک بازو کے حرکت کرنے میں تیرہ (۱۳) عضلات کی ضرورت ہوتی ہے اس طرح دونوں بازوؤں میں عضلات کی تعداد چھبیس (۲۶) ہو جاتی ہے۔

ہر کلائی میں سترہ عضلات ہوتے ہیں۔ سینے کو حرکت دینے اور اس میں انبساط وانقباض پیدا کرنے والے عضلات کی تعداد ایک سو سات ہے۔ پشت میں اڑتالیس عضلات ہوتے ہیں۔ عظم القص پر پھیلے ہوئے عضلات کی تعداد آٹھ (۸) ہے جو عانہ تک جاتے ہیں۔ خصیتین کو جانے والے عضلات چار (۴) ہیں، مثانہ میں ایک عضلہ ہوتا ہے جب کہ قضیب اور مقعد میں چار چار عضلات ہوتے ہیں۔ دونوں رانوں میں چھبیس (۲۶) عضلات، دونوں پنڈلی میں بیس (۲۰) عضلات، پیروں میں چھپن (۵۶) عضلات ہوتے ہیں، ہر ایک پیر میں اٹھائیس (۲۸)، پیر کی انگلیوں میں بائیس (۲۲) عضلات ہوتے ہیں۔ یہ تھی عضلات کی تعدداد اور ان کا ایک اجمالی اور قدرے تفصیلی بیان۔

جلد

جلد بھی اعضاء متشابہۃ الاجزاء میں سے ایک ہے، یہ اعضاء پر باہر سے پوستین کی مانند لپٹی ہوتی ہے۔ اس کا ظاہری حصہ، جس کو ''بشرہ'' کہتے ہیں اندر کے حصے جسے ''آدسہ'' کہا جاتا ہے، سے سخت ہوتا ہے۔

جلد مطلق طور سے پانچ طرح کی ہوتی ہے: ایک ہتھیلی کی اندرونی جلد جو اپنے نیچے کے اوتار سے متصل ہوتی ہے تاکہ اس کی حس بھی قوی رہے اور اپنے مکان سے چپکی بھی رہے۔ دوسری وہ جلد ہے جو پیشانی پر ہوتی ہے، یہ جلد پیشانی کے عضلہ سے اس طور پر ملتی ہے کہ عضلہ کی خارجی سطح ہی گویا جلد بن جاتی ہے ایسا اس لیے ہے تاکہ یہ جلد متحرک رہے۔

جلد کی تیسری قسم وہ ہے جو آنکھوں کے پپوٹوں پر ہوتی ہے یہ بھی اپنے نیچے کی ساختوں سے متصل ہوتی ہے۔ چوتھی قسم میں دونوں لبوں کی جلد ہے جو وہاں پر موجود عضلات سے یکسر مخلوط ہو جاتی ہے اس میں یہ حکمت پوشیدہ ہے کہ دونوں ہونٹ ارادی حرکت کے حامل بھی رہیں اور ان کے اندر قدرے صلابت بھی پیدا ہو جائے۔ جلد کی پانچویں اور آخری قسم وہ ہے جو رخساروں پر آنکھوں کے گرد ہوتی ہے۔ یہ ایسی جلد ہے جس کے نیچے کسی قسم کا عضلہ نہیں ہوتا بلکہ ایک تنی ہوئی غشاء ہوتی ہے جو ایک نرم عضلی ساخت پر لپٹی ہوتی ہے، اس جلد کا نچلا حصہ جبڑے کے عضلات سے اور بالائی حصہ پیشانی کے عضلات سے متصل ہوتا ہے، اس لیے اس میں بھی ارادی حرکت دکھائی دیتی ہے، ورنہ حقیقت یہ ہے کہ اس کی اپنی کوئی حرکت نہیں ہے۔ اپنی اسی خاصیت کی وجہ سے یہ تمام بدن کی جلد سے مختلف ہے، نہ کہ ساخت اور جوہر کے اعتبار سے۔ پیشانی کی جلد کی ارادی حرکت کے ساتھ اس جلد کو اس لیے وابستہ کر دیا گیا ہے تاکہ آنکھ کھولنے اور بند کرنے میں اس سے مدد ملے۔

اس کے بعد ہم ''کتاب الاعضاء الآلیہ'' پیش کریں گے۔

اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ ''کتاب اعضاء مشابہۃ الاجزاء'' مکمل ہوئی ہے۔

اور ہمیشہ ہمیش صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کے لیے حمد ہے۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

وبہ استعین

کتاب-۴

اعضاء آلیہ

ابوسہل عیسیٰ بن یحییٰ المسیحی کہتے ہیں: فن طب کے سلسلے میں سے یہ ہماری چوتھی کتاب ہے، اس میں ہمارا ارادہ ہے کہ ہم اعضاء آلیہ (اعضاء مرکبہ) کے متعلق گفتگو کریں اور اللہ تعالیٰ ہی مددگار ہے۔

چنانچہ دماغ کے متعلق ہم کہتے ہیں: جُمجمہ یعنی سر کی ہڈی یا کھوپڑی کی شکل اس گیند کی مانند ہے جس کو دونوں پہلوؤں سے جہاں کہ کان ہوتے ہیں دبا دیا گیا ہو، اس طرح اس میں آگے اور پیچھے کی جانب ابھار پیدا ہو جاتا ہے، جمجمہ کی طبعی شکل یہی ہے۔ بعض دوسری شکلیں بھی دیکھنے کو ملتی ہیں مگر حقیقت یہ ہے کہ ان میں سے ایک بھی شکل طبعی نہیں ہے۔

جمجمہ عظم وتدی پر مرکب ہوتا ہے جو کہ فک اعلیٰ اور جمجمہ کے بیچ ہوتی ہے، اور اس کے لیے ایک بنیادی حیثیت رکھتی ہے۔ جمجمہ میں کئی درز یا شئوون ہوتے ہیں جو بہت حد تک آری جیسے دندانوں سے مشابہت رکھتے ہیں اور آپس میں ایک دوسرے میں داخل ہو جاتے ہیں۔ طبعی کھوپڑی میں تین دندانے دار درز ہوتے ہیں۔ دو اور درز ہوتے ہیں جن کو مجازی طور سے درز یا شأن کہا جاتا ہے کیوں کہ ان کی ترکیب مختلف ہوتی ہے، وہ ایسے کہ دونوں ہڈیوں کے کنارے بتدریج پتلے ہوتے جاتے ہیں حتیٰ کہ بالآخر چھلکے یا قشر کی مانند رہ جاتے ہیں اور تب یہ دونوں ایک دوسرے پر چپک جاتے ہیں اور اسے ''التصاق قشری'' کہا جاتا ہے۔

درزوں میں سے پہلا درز سر کے مقدم حصے میں پیشانی کے اوپر ہوتا ہے، اس کو ''درزِ اکلیلی'' کہا جاتا ہے کیوں کہ اسکی شکل بھی اکلیل (تاج) جیسی ہوتی ہے اور اس کا مقام بھی وہی ہے جہاں سر پر تاج (اکلیل) رکھا جاتا ہے۔ دوسرا درز سر کے مؤخر حصے میں نقرہ (وہ ابھار جو سر کے پچھلے حصے کو ٹٹولنے سے محسوس ہوتا ہے) کے پاس ہوتا ہے اس کی شکل عربی رسم الخط کے حرف دال کی مانند ہوتی ہے۔ تیسرا درز سر کے وسط میں ہوتا ہے اور درز اکلیلی اور دالی کو آپس میں ملاتا ہے اس کو ''درز مستقیم'' کہا جاتا ہے، اسی درز کے دونوں پہلو میں التصاق قشری یا درز مجازی ہوتے ہیں جن کی دوری ''درزِ مستقیم'' سے دونوں جانب برابر ہوتی ہے۔ یہ ہے پانچوں درروز کی شکل۔

''ام جافیہ'' (اغشیہ دماغ میں سے اوپری سخت پرت) جُمجمہ کی ہڈی کے نیچے ہوتی ہے مگر اس سے چپکی نہیں ہوتی بلکہ کئی مضبوط رباطات کے ذریعہ بندھی ہوتی ہے جو ایک طرف ام جافیہ سے اور دوسری طرف جمجمہ کے درروز میں گھسے ہوتے ہیں، جمجمہ کی اندرونی سطح اوران رباطات کے بیچ کچھ ساختیں اس فضا کو پُر کیے رہتی ہیں جس کی وجہ سے دیکھنے والے کو یہ شبہ ہوتا ہے کہ ام جافیہ سطحِ جُمجمہ سے ملی ہوتی ہے حالانکہ ام جافیہ دماغ کو ہر طرف سے ڈھک لیتی ہے۔

دماغ دو اجزاء میں منقسم ہوتا ہے: ایک جزء سر کے اگلے حصے میں ہوتا ہے جو کہ درز مستقیم کے آخری سرے سے پیشانی تک پھیلا ہوتا ہے، دوسرا جزء سر کے پچھلے حصے میں درز دالی کے نیچے ہوتا ہے۔ جس جگہ دماغ دو اجزاء میں تقسیم ہوتا ہے، وہاں ام جافیہ کی دو چنٹیں داخل ہو کر مقدم دماغ کو مؤخر دماغ سے علیحدہ کر دیتی ہیں، ایک چنٹ دماغ مقدم کو ڈھانک لیتی ہے اور دوسری چنٹ دماغ مؤخر کو اور اس طرح اسے بھی دماغ مقدم سے الگ کر دیتی ہے۔ پھر ام جافیہ کے اس حصہ سے جو مقدم دماغ کو گھیرے ہوتا ہے دو اور چنٹیں اترتی ہیں ٹھیک اسی مقام پہ جہاں درز مستقیم (یا درز سہمی) ہوتا ہے اور دماغ مقدم کو دائیں اور بائیں دو برابر کے نصف میں تقسیم کر دیتی ہیں۔ ایک چنٹ نصف ایمن کو گھیر کر اسے نصف ایسر سے الگ کرتی ہے اور دوسری نصف ایسر کو گھیر کر اسے نصف ایمن سے جدا

کر دیتی ہے۔ ام جافیہ کے وہ حصے جہاں سے یہ چنٹیں اترتی ہیں نسبتاً زیادہ دبیز اور سخت ہوتے ہیں اور ان ہی مقامات پہ یہ جمجمہ سے مضبوط اتصال رکھتی ہے۔

کھوپڑی کے اس حصے میں جو ہامہ (سر کا وسط یا تالو کا مقام) کے نیچے ہوتا ہے دو رگیں آتی ہیں اور ایک حفرے کے مانند گہرائی میں جس کو ''معصرہ'' کہا جاتا ہے اتر جاتی ہیں۔ یہ معصرہ دراصل ام جافیہ جیسی ساخت کا ہی ہوتا ہے، پس دونوں رگوں سے اس حفرہ میں خون اکٹھا ہوتا ہے اور یہاں سے مقدم دماغ کی طرف ایک تجویف میں جا گرتا ہے۔ یہ تجویف بھی ام جافیہ کے جرم سے بنتی ہے، پھر اس سے کئی رگیں نکلتی ہیں اور شاخ در شاخ ہو کر جوہر دماغ میں پھیل جاتی ہیں، اس کا اگلا حصہ دو حصوں میں بٹ جاتا ہے، نیچے سے آنے والی شرائین جب ان رگوں کے ساتھ ملتی ہیں تو اس اتصال سے ''ام رقیقہ'' وجود میں آتی ہے۔ معصرہ سے دماغ مؤخر کو بھی چھوٹی چھوٹی عروق کے ذریعہ خون پہنچتا ہے۔ ام رقیقہ پورے دماغ کو گھیرتی ہے اور بالکل اس سے ملی رہتی ہے، ام جافیہ اور ام رقیق کے بیچ میں ایک فضا ہوتی ہے جس میں دماغ پھیلتا اور سکڑتا ہے۔ ام رقیق مشیمی جوہر سے بنی ہوتی ہے، اور یہی غشاء ہے جو دماغ کی تمام عروق ضاربہ اور غیر ضاربہ (شرائین واوردہ) کو باندھ کر رکھتی ہے، اسی وجہ سے یہ غشاء نہ صرف دماغ کو باہر سے گھیرتی ہے بلکہ اندر تک چلی جاتی ہے اور اس کے ایک ایک حصے میں نفوذ کر جاتی ہے، اس سے عروق نکل کر دماغ کے تمام گوشوں کو جاتی ہیں حتی کہ بطون دماغ تک پہونچ جاتی ہیں۔ ام جافیہ کا ام رقیقہ سے کسی قسم کا اتصال نہیں ہوتا سوائے ان عروق کے جو ایک دوسرے میں داخل ہوتی ہیں۔

اعصاب سے جو چیز سب سے زیادہ مماثلت رکھتی ہے وہ جوہر دماغ ہے۔ بس فرق یہ ہے کہ دماغ عصب کے مقابلے میں کافی نرم ہوتا ہے۔ دماغ دو غیر مساوی حصوں میں منقسم ہوتا ہے، بڑا حصہ سر کے اگلے حصے میں یافوخ کے نیچے ہوتا ہے اور چھوٹا والا پچھلے حصے میں۔ اگلا بڑا حصہ پھر دو حصوں میں تقسیم ہو جاتا ہے جن کا حجم تقریباً دماغ مؤخر کے برابر یا اس سے کچھ بڑا ہوتا ہے۔ مقدم دماغ رطوبت میں بڑھا ہوتا ہے جب کہ مؤخر دماغ سختی میں مقدم سے زیادہ ہوتا ہے اور ان دونوں کو ام جافیہ جدا کرتی ہے۔

دماغ کے اندر تین بطون ہوتے ہیں: دو اگلے حصے میں ایک پچھلے حصے میں اگلے دونوں بطون کے ذریعہ ہی دماغ کا تنفس جاری رہتا ہے، یہیں پر روحِ نفسانی بنتی ہے اور پھر پختہ بھی انہیں دونوں بطون میں ہوتی ہے۔ ان بطون کا ایک حصہ پتلا ہو کر منخرین کی طرف اترتا ہے جس کی وجہ سے یہ سونگھنے کا فعل بھی صادر کرتے ہیں، اسی کے ساتھ یہ مجریٰ سے اپنی مشابہت کے باعث فضلات کے خارج ہونے کا ذریعہ بن جاتے ہیں۔ بطن مقدم میں جب روح نفسانی پختہ ہو جاتی ہے تو بطن مؤخر اسے قبول کر لیتا ہے، بطن مقدم سے مؤخر تک ایک نالی یا مجریٰ ہوتا ہے جس کی راہ روح نفسانی اِدھر اُدھر حرکت کرتی ہے، یہ سارے بطون شکلاً گول ہوتے ہیں۔

''دماغ مؤخر'' چھوٹے چھوٹے اجزاء میں منقسم ہوتا ہے جن کے بیچ روح نفسانی پڑی رہتی ہے، اور اس کے اور مقدم دماغ کے جرم میں نفوذ کرتی ہے، لیکن دماغ مقدم سے روح نفسانی کی مقدار بہر حال کم ہوتی ہے کیوں کہ مقدم دماغ کے اجزاء لمبے لمبے ٹکڑوں کے مانند ہوتے ہیں جن پر ام رقیقہ لپٹی ہوتی ہے، جب کہ دماغ مؤخر کے ساتھ ایسا نہیں ہے یعنی اس پر کسی قسم کی ام رقیقہ نہیں ہوتی اور یہ حجم میں بھی چھوٹا ہوتا ہے۔

بطون مقدم اور مؤخر کے درمیان جو مجریٰ ہوتا ہے اس میں غددی ساخت کا صنوبری شکل کا ایک عضو ہوتا ہے، اور اس خلا میں اپنی جگہ بنا لیتا ہے جو بطون کے اندر آنے والی بڑی رگ کے بعد بچ رہتی ہے اسی رگ سے بطن مقدم میں پایا جانے والا مشیمی جال بنتا ہے۔

دونوں منخر اور ان کے ثقوب جو منخر کی پوری لمبائی میں پھیلے رہتے ہیں اور جن کے ذریعہ تنفس اور سونگھنے کا فعل انجام پاتا ہے، جب سر تک پہونچتے ہیں تو ان کا اختتام ایک کھوکھلی ہڈی پر ہوتا ہے، یہ وہی ہڈی ہے جس پر دماغ مقدم کے بطون کے سرے ختم ہوتے ہیں۔ اس ہڈی میں اسفنج کی مانند باریک باریک بہت سے سوراخ ہوتے ہیں جن کی راہ دماغ سے اترنے والے فضلات کا استفراغ ہوتا ہے، انہیں فضلات دماغیہ کو ''مخاط'' کہا جاتا ہے۔ یہ ہڈی ام جافیہ کے تلے ہوتی ہے اور ٹھیک انہیں جگہوں پر ام جافیہ میں بھی ثقوب ہوتے ہیں جہاں کہ اس ہڈی میں ہوتے ہیں (اس ہڈی کا نام ''عظم المصفاۃ'' ہے)۔

وہ دونوں نالیاں جو بالائی تالو میں کھلتی ہیں ان میں سے ایک دماغ کے بطن اوسط کے زیریں حصے سے شروع ہوتی ہے اور نیچے اتر جاتی ہے، دوسری اس مجریٰ سے شروع ہوتی ہے جو مقدم دماغ کو مؤخر سے ملاتا ہے، اور ترچھے طور سے نیچے اترتی ہے اور پہلی نالی کے قریب ہوتے ہوئے بالآخر ایک مقام میں اس سے مل جاتی ہے۔ یہ مقام ایک آڑی جگہ میں نیچے کی طرف کو ہوتا ہے جس کا اندرون گول ہوتا ہے اور بتدریج تنگ ہوتا جاتا ہے حتی کہ عظم مصفاۃ جیسی ہڈی پر جا کر ختم ہو جاتا ہے، یہ ہڈی تالو کے اوپر ہوتی ہے اور ''قمع'' کے نام سے جانی جاتی ہے۔ دماغ کو نیچے سے شریانوں کا ایک جال مکمل طور سے گھیرے رہتا ہے، حقیقت میں تو یہ کئی پرتوں کا جال ہوتا ہے لیکن دیکھنے میں ایسا محسوس ہوتا ہے گویا متعدد جال آپس میں اس طرح گتھے ہوئے ہوں کہ ان کا چھڑانا مشکل ہو۔ یہ جال ان عروق سے بنتا ہے جو قلب سے دماغ کو جاتی ہیں اور کھوپڑی میں نفوذ کرنے کے بعد ام جافیہ اور کھوپڑی کے درمیان جو جگہ بچ رہتی ہے اس میں یہ تقسیم در تقسیم ہو کر متعدد چھوٹی چھوٹی عروق میں تقسیم ہو جاتی ہیں، اور پھر یہ رگیں کھوپڑی کے اگلے، پچھلے، دائیں اور بائیں ہر طرف پھیل جاتی ہیں، کبھی بل کھاتی ہیں کبھی جال کی شکل اختیار کر لیتی ہیں کبھی گولائی لے لیتی ہیں اور آخر میں پھر سے تمام اکٹھا ہو کر دو اتنی ہی موٹی رگوں میں سمٹ جاتی ہیں جتنی کہ ابتداء کھوپڑی میں داخل ہوتے وقت تھیں۔ پھر یہ ام جافیہ کے ثقوب سے اندر داخل ہو کر دماغ میں نفوذ کر جاتی ہیں، یہاں پر پھر سے بہت سی شاخوں میں تقسیم ہو جاتی ہیں اور دماغ کے مختلف گوشوں میں سرایت کر جاتی ہیں۔ اسی طرح عروق غیر ضوارب (وریدیں) دماغ میں (شرائین کے) برابر کے راستے سے آتی ہیں کیوں کہ شریانیں نیچے سے اوپر کو جاتی ہیں اور وریدیں اوپر سے نیچے اترتی ہیں۔ شریانوں کی طرح وریدیں بھی دماغ کے تمام اجزاء اور بطون میں پھیلی ہوتی ہیں۔

آنکھ

آنکھ سات طبقات اور تین رطوبات سے مرکب ہے۔ اس کی ترکیب اس طرح ہے کہ دماغ سے خارج ہونے والا پہلا عصب جو کہ ''عصب مجوف'' ہے وہ قحف (کھوپڑی) سے

نکل کر آنکھ کے گڈھے تک جاتا ہے۔اس پر دو اغشیہ (جھلیاں) ہوتی ہیں: ایک غلیظ ہوتی ہے جو کہ ام جافیہ سے نکلتی ہے، دوسری رقیق ہوتی ہے جو کہ ام رقیق سے نکلتی ہے۔ جب یہ قحف سے نکلتی ہے اور آنکھ کی ہڈی کے جوف میں جاتی ہے تو غشاء غلیظ اس سے جدا ہو جاتی ہے اور یہ لباس کی مانند بن کر صرف آنکھ کی ہڈی پر چھاتی ہے پوری آنکھ پر نہیں، اسے ''طبقہ صلبہ'' کہتے ہیں۔اس سے غشاء رقیق بھی الگ ہوتی ہے پھر وہ طبقہ صلبہ کے سامنے لباس بن کر غشاء کا کام کرتی ہے، اسے ''طبقہ مشیمیہ'' کہتے ہیں کیوں کہ یہ ''مشیمہ'' کے مشابہ ہوتی ہے۔اس عصب سے ایک اور غشاء نکلتی ہے جو ان دونوں کے علاوہ ہوتی ہے جسے ''غشاء شبکی'' کہتے ہیں۔اس کے وسط میں لین رطب (نرم اور تر) جسم ہوتا ہے جس کا رنگ زجاج (شیشہ) کی مانند ہوتا ہے، اسے ''رطوبت زجاجیہ'' کہتے ہیں۔ اس جسم رطب کے بیچ میں ایک دوسرا جسم (رطب) ہوتا ہے جو کہ گول ہوتا ہے لیکن جلید (برف) کی مانند قدرے چوڑا ہوتا ہے، اسے ''رطوبت جلیدیہ'' کہتے ہیں۔ رطوبت جلیدیہ کی نصف مقدار کو کو رطوبت زجاجیہ گھیرتی ہے اور دونوں کے وسط میں ایک اور سیال جسم ہوتا ہے جس کا رنگ انڈے کی سفیدی کے مانند ہوتا ہے، اسے ''رطوبت بیضیہ'' کہتے ہیں۔اس رطوبت بیضیہ کو رطوبت جلیدیہ نصف مقدار میں گھیرے رکھتی ہے اور نصف آخر یعنی رطوبت جلیدیہ کے نصف آخر پر ایک طبقہ چڑھا ہوتا ہے جو کہ مکڑی کے جالے کی مانند بالکل صاف اور چمکدار ہوتا ہے، اسے ''طبقہ عنکبوتیہ'' کہتے ہیں۔ پھر اس پر ایک بالکل باریک جسم چڑھتا ہے اور باہر سے چھوتے ہوئے بیضیہ کے قریب ہوتا ہے، اس کا رنگ (مختلف) ابدان میں مختلف ہوتا ہے چنانچہ کبھی کبھی بالکل سیاہ ہوتا ہے اور کبھی کبھی اس کے علاوہ ہوتا ہے۔ جہاں پر یہ جلیدیہ کے برابر میں ہوتا ہے اس کے وسط میں ایک سوراخ ہوتا ہے جو جلیدیہ کو جتنی روشنی کی ضرورت پڑتی ہے اس کے حساب سے کبھی کشادہ اور کبھی تنگ ہوتا ہے چنانچہ زیادہ روشنی کے وقت یہ تنگ ہو جاتا ہے اور تاریکی میں پھیل جاتا ہے، اس سوراخ کو ''حدقہ'' کہتے ہیں، اور اس غشاء کو ''طبقہ عنبیہ'' کہتے ہیں۔ یہ طبقہ اوپر رہتا ہے اور اسے ایک جسم کثیف ڈھانکے رکھتا ہے جو کہ صاف ہوتا ہے اور قرن ابیض کے باریک صفیحہ کی مانند ہوتا ہے، اسے ''طبقہ قرنیہ'' کہتے ہیں، البتہ اس طبقہ کا رنگ اس طبقہ کی مانند ہوتا

ہے جو کہ اس کے نیچے ہوتا ہے اور جسے کہ ''طبقہ عنبیہ'' کہتے ہیں۔ پھر اس پر ایک سفید رنگ کا سخت جسم چڑھتا ہے اور اس کے پورے حصہ پر نہیں بلکہ صرف سیاہی والے حصہ پر غشاء کی مانند پھیل جاتا ہے، اسے ''طبقہ ملتحمہ'' کہتے ہیں جو دراصل بیاض چشم (آنکھ کی سفیدی) ہے۔ یہ طبقہ اس جلد سے نکلتا ہے جو کہ قحف پر باہر کی جانب سے پڑی ہوتی ہے۔ طبقہ قرنیہ طبقہ صلبیہ سے نکلتا ہے۔ طبقہ عنبیہ طبقہ مشیمیہ سے اور طبقہ عنکبوتیہ طبقہ شبکیہ سے نکلتا ہے۔

دو اعصاب جو کہ آنکھوں کی طرف آتے ہیں اور روح بصری کے حامل ہوتے ہیں، وہ بڑے اور جوف دار ہوتے ہیں۔ اس تجویف میں کوئی دوسرا عصب شریک نہیں ہوتا۔ ان پر دو اغشیہ پڑی ہوتی ہیں یعنی ام جافیہ اور ام رقیق جو کہ دماغ پر ہوتی ہیں۔ مقدم دماغ کے دونوں کناروں سے (یہ دونوں اعصاب) آتے ہیں اور زاویہ قائمہ سے تھوڑا کم جھکاؤ کے ساتھ یہ نکلتے ہیں، پھر جوف جمجمہ میں مل جاتے ہیں اور وہیں پر الگ ہو کر آنکھ میں داخل ہو جاتے ہیں۔

آنکھ میں چار عضلات ہیں جو کہ آنکھ کو چار سمتوں میں سیدھی حرکت دیتے ہیں۔ وہ چاروں سمت دایاں، بایاں، اوپر اور نیچے ہے۔

ایک عضلہ (ناک کی طرف والے) گوشۂ چشم میں ہوتا ہے جس کے ذریعہ وہ اس (ناک کے گوشہ کی) جانب حرکت کرتی ہے۔ دوسرا عضلہ (کنپٹی کی طرف والے) گوشۂ چشم میں ہوتا ہے جس کے ذریعہ یہ اس (کنپٹی کے گوشہ کی) جانب حرکت کرتی ہے۔ تیسرا عضلہ اوپر ہوتا ہے جو آنکھ کو اوپر کی جانب حرکت دیتا ہے اور چوتھا نیچے ہوتا ہے جو کہ نیچے کی جانب حرکت دیتا ہے۔

ان عضلات کے اطراف میں اوتار ہوتے ہیں جو تمام کے تمام باہم ملتے ہیں اور مل کر ایک دائرہ کی شکل اختیار کر لیتے ہیں اور طبقات کی انتہاء سرے پر جا کر ختم ہو جاتے ہیں۔ اس میں دو عضلات اور ہوتے ہیں جو اسے گولائی میں حرکت دیتے ہیں۔ یہ دونوں عضلات ترچھے ہوتے ہیں۔ ان میں سے ایک اوپری پپوٹے میں ہوتا ہے اور دوسرا نچلے پپوٹے میں اور یہ دونوں عضلات لحاظ (کنپٹی کی طرف والا آنکھ کا کنارہ) کی طرف مائل ہوتے ہیں۔

آنکھ کی جڑ میں ایک عضلہ ہوتا ہے جو عصب باصر اور اوپری پپوٹے کی جڑ کو باندھتا ہے۔ یہ اس غشاء سے نکلتا ہے جو کہ کھوپڑی کے اوپر ہے۔ اس (اوپری پپوٹے) میں تین عضلات ہوتے ہیں، ان میں سے ایک کا سرا (سر) اس ہڈی سے معلق رہتا ہے جس میں کہ آنکھ رکھی گئی ہے اور وہ محجر العین (خانۂ چشم) ہے۔ اس میں موجود وتر اس غشاء کے دونوں چنٹوں سے گذرتا ہے جس سے کہ یہ پپوٹا نکلتے ہوئے آنکھ کے شفر (پلک کی جڑ) سے جڑ جاتا ہے اور اسے (پلک کو) اوپر کی طرف اٹھاتا ہے پھر آنکھ کھلتی ہے اور اس سے پپوٹا گول ہو جاتا ہے۔ چوں کہ اشفار ہی پلک کے بالوں کے اگنے کے مقام کی بنیاد (جڑیں) ہیں اس لیے جب ان کا درمیانی حصہ بلند ہوتا ہے تو اس کے اٹھنے سے خود بخود پپوٹے کے دیگر تمام اجزاء اٹھ جاتے ہیں۔

بقیہ دو عضلات پہلے عضلہ سے باریک اور لطیف ہوتے ہیں۔ وہ دونوں مأق (ناک کی طرف کا گوشۂ چشم) میں ہوتے ہیں اور آنکھ کی گہرائی میں ہونے کی وجہ سے چھپے ہوتے ہیں۔ ان دونوں کو اشفار کی طرف دیکھ سکتے ہیں۔ یہ پپوٹوں کے کناروں سے جڑے ہوتے ہیں اور جب دونوں پپوٹے حرکت کرتے ہیں تو یہ ان دونوں پپوٹوں کو ڈھانپ لیتے ہیں۔ جب ان میں سے کسی ایک کو کچھ تکلیف ہوتی ہے تو ایک پپوٹا کھلا ہوا اور دوسرا بند ہوتا ہے۔

نچلے پپوٹے میں کوئی عضلہ نہیں ہوتا۔ ناک کی طرف والے بڑے گوشۂ چشم میں ایک سوراخ ہوتا ہے جو کہ ناک کی طرف جاتا ہے اور اسی پر اس گوشۂ چشم کا لحم ہوتا ہے۔

دونوں آنکھوں میں دو غدود ہوتے ہیں۔ ایک غدہ آنکھ کے اوپری حصہ میں ہوتا ہے اور دوسرا نچلے حصہ میں۔ یہ دونوں غدود آنکھ کی طرف ایسی رطوبت کو لاتے ہیں جس کے ذریعہ آنکھوں کی حرکت بہ آسانی انجام پاتی ہے جس طرح کہ زبان کے نیچے موجود دو غدود منہ تک ریق (تھوک) کو لاتے ہیں۔

ناک، کان، زبان

کان کا راستہ سخت ہڈی سے ہو کر گذرتا ہے جو کہ ستارے کی شکل کی ہوتی ہے، اس میں کئی موڑ اور پیچ ہوتے ہیں۔ (یہ وہاں سے گذرتے ہوئے) دماغ سے نکلنے والے دو غیر

لین (ہلکے سخت) اعصاب سے آکر مل جاتی ہے۔

ناک کا راستہ جب اوپر کی طرف جاتا ہے تو دو حصوں میں منقسم ہو جاتا ہے: ایک راستہ منہ کی طرف جاتا ہے اور دوسرا اوپر کی طرف بڑھتا ہوا اس ہڈی تک پہنچ جاتا ہے جو کہ چھلنی کے مشابہ ہوتی ہے۔ یہ ہڈی دو لمبی شاخوں کے سرے سے آکر مل جاتی ہے اور یہ دونوں شاخیں دماغ کے دونوں مقدم بطون سے آتی ہیں۔ قوت شامہ کا تعلق اسی راستہ سے ہوتا ہے جب کہ پہلے راستہ سے تنفس کا عمل انجام پاتا ہے جو کہ منہ کے بجائے فطرتاً ناک سے انجام پاتا ہے۔

زبان ایسا آلہ ہے جس سے ذائقہ کی پہچان ہوتی ہے۔ بات بھی اسی زبان سے کی جاتی ہے اور چباتے وقت اسی کے ذریعہ کھانے کو گھما کر کوے تک پہنچایا جاتا ہے۔ یہ نرم سفید لحم، عروق، شرائین اور اعصاب سے مرکب ہے۔ اس سے حرکت کے نو عضلات متصل ہوتے ہیں۔ اس کے نیچے دو فوہات (منہ) ہوتے ہیں جن سے لعاب کا اخراج ہوتا ہے اور وہ اس کی جڑ میں موجود غدہ تک پہنچتے ہیں۔ اس پر جو غشاء ہوتی ہے وہ پورے منہ کو حنک (تالو) تک ڈھانکے ہوتی ہے اور پھر مری وقصبۃ الریہ کی طرف چلی جاتی ہے۔

گردن

گردن سر اور صدر کے درمیان ہوتی ہے۔ یہ سر کو اٹھائے ہوتی ہے اور مری وقصبۃ الریہ اس کے نیچے ہوتے ہیں۔ اس میں (یعنی گردن میں) نخاع والے سات فقرات ہوتے ہیں۔ قصبۃ الریہ اس کے آگے ہوتا ہے اور مری فقرات کے پاس موخر جانب، گردن کے سوراخ میں ہوتی ہے۔ مری میں مأکول ومشروب داخل ہوتا ہے اور قصبۃ الریہ میں وہ ہواء داخل ہوتی ہے جو تنفس کے ذریعہ ریہ تک پہنچتی ہے۔ اس میں ایک صمام ہوتا ہے جو کھاتے اور پیتے وقت بند ہو جاتا ہے تاکہ کھانا اس میں نہ چلا جائے۔

قصبۃ الریہ تنفس اور صوت (آواز) کا آلہ ہے چنانچہ حنجرہ بھی اسی میں ہے جو کہ تین غضاریف سے اتنی اچھی طرح مرکب ہے کہ یہ آواز کے لیے مناسب ہے۔ اس حنجرہ میں ایک اور شئی (جسم) ہے جو کہ موسیقی کے مشابہ ہوتی ہے اور (ایک) عضلہ بھی ہے جس

کی شکل کے بدلنے سے مختلف قسم کی آوازیں نکلتی ہیں۔

صدر، ریہ، قلب

بطن میں دو اقسام کی تجاویف ہوتی ہیں: ایک جوف اوپر ہوتا ہے جو کہ ریہ اور قلب کو گھیرے رکھتا ہے اور دوسرا نیچے ہوتا ہے جو کہ آلات غذا کا احاطہ کرتا ہے۔ ان دونوں تجاویف کے درمیان ایک عضو ہوتا ہے جسے ''حجاب'' کہتے ہیں۔ یہ عظم قص کے سرے سے نکلتا ہے اور دونوں (وحشی) کناروں سے ہوتا ہوا ترچھا ہوتا ہوا نیچے تک آتا ہے اور ریڑھ کی بارہویں ہڈی کے سوراخ سے مل جاتا ہے۔

قصبۃ الریہ منہ کے آخری حصہ سے شروع ہوتا ہے اور ترقوہ کے نیچے آکر دو حصوں میں تقسیم ہو جاتا ہے۔ پھر وہ کئی چھوٹی چھوٹی شاخوں میں تقسیم ہوتا ہے جن میں انسجہ بھی ہوتے ہیں۔ ان انسجہ کے اردگرد ریہ کا لحم ہوتا ہے چنانچہ ان تمام شاخوں، ان کے اندر کے عروق اور ان کے اردگرد موجود لحم سے ریہ کا جسم بنتا ہے۔ ریہ قلب کا احاطہ کرتا ہے۔

ریہ کے دو حصے ہیں: ایک حصہ صدر کے دائیں جوف میں ہوتا ہے اور دوسرا بائیں جوف میں۔ دائیں جوف میں موجود ریہ تین حصوں (3Lobes) میں تقسیم ہوتا ہے جب کہ بائیں جوف والا دو حصوں (2 Lobes) میں تقسیم ہوتا ہے۔

قصبۃ الریہ گول گول غضاریف سے مرکب ہے جو کہ مکمل گول نہیں بلکہ دو تہائی گول ہوتے ہیں۔ ان کے دونوں کناروں کے درمیان ایک غشاء جڑتی ہے جو کہ نرم ہوتی ہے اور خط مستقیم پر سیدھی ہوتی ہے۔ اسی طرح ان گول گول دائروں کے درمیانی حصوں سے بھی نرم اغشیہ جڑتی ہیں۔ یہ گول گول دائرے سخت اور غضروفی ہوتے ہیں۔ ان دائروں کا سخت بلند حصہ (حدبہ) بدن کے ظاہری حصہ سے قریب ہوتا ہے اور اس کا سیدھا حصہ مری سے ملتا ہے۔ جب سینہ پھیلتا ہے تو ریہ کو بھی پھیلاتا ہے اور جب ریہ منبسط ہوتا (پھیلتا) ہے تو وہ باہر سے ہوا کو جذب کرتا ہے اور یہ تنفس کا ایک جزء ہوتا ہے پھر جب صدر سکڑتا (انقباض کرتا) ہے تو وہ ریہ کو بھی منقبض کرتا ہے نتیجۃً گرم ہوا باہر خارج ہوتی ہے اور یہ تنفس کا دوسرا جزء ہوتا ہے۔

قلب

قلب صنوبر کی شکل کا ایک عضو ہے جس کا قاعدہ اوپر کی جانب اور مخروطی رأس (سرا) نیچے کی جانب ہوتا ہے۔قلب کا قاعدہ صدر کے بالکل بیچ میں ہوتا ہے جب کہ مخروطی سرا بائیں جانب مائل ہوتا ہے۔

قلب کا ایک غلاف ہوتا ہے جو کثیف غشاء سے بنتا ہے اور وہ اسے گھیرے رکھتا ہے البتہ قاعدہ کے حصہ پر یہ غلاف نہیں ہوتا۔

اس (قلب) میں دو جوف ہوتے ہیں ایک دائیں جانب اور دوسرا بائیں جانب۔ دائیں جوف میں خون روح سے زیادہ ہوتا ہے اور بائیں جوف میں روح خون سے زیادہ ہوتی ہے۔

دائیں جوف سے بائیں جوف تک کے راستے میں چھوٹے چھوٹے سوراخ ہوتے ہیں۔ دائیں جوف سے ایک عرق (Vessel) جڑی ہوتی ہے جو کہ کبد سے نکلتی ہے اور ''وتین'' کے نام سے مشہور ہے۔قلب کے اسی جانب سے ایک عرق نکلتی ہے اور ریہ تک جاتی ہے۔

بائیں جانب سے دو عروق نکلتی ہیں: ایک ریہ تک جاتی ہے اور دوسری جس کا نام ''اَبْھَر'' (اورطیٰ) ہے وہ قلب میں جہاں سے نکلتی ہے وہیں پر دو شاخوں میں تقسیم ہو جاتی ہے۔ایک شاخ اوپر جاتے ہوئے باقی صدر اور عنق تک جاتی ہے اور بدن کے اوپری حصوں میں شاخوں میں بٹ جاتی ہے۔دوسری شاخ نیچے فقرات کی طرف آتی ہے اور مزید شاخوں میں منقسم ہو کر قلب کے علاوہ دیگر اعضاء تک پہنچتی ہے یہاں تک کہ پیروں تک اس کی شاخیں آتی ہیں۔

قلب میں دو زائدے ہوتے ہیں جو کہ عصب دار اور مجوف ہوتے ہیں۔ ان دونوں کو اذنین (دایاں اذن، بایاں اذن) کہتے ہیں۔دایاں اذن ''وتین'' کے منہ پر ہوتا ہے اور بایاں ''اَبْھَر'' کے منہ پر۔

قلب کی جڑ میں ہڈی کے مشابہ ایک غضروفی جسم ہوتا ہے (جدید علم تشریح قلب

میں کسی بھی طرح کی غضروف کی موجودگی سے انکار کرتا ہے)۔ قلب کا جرم (جسم) ایسے ریشوں سے مرکب ہے جو مقام کے اعتبار سے مختلف ہیں۔ یہ ریشے عضلات کے لحم سے سخت ہوتے ہیں۔

وتین کا منہ جس سے ہو کر خون کبد سے بائیں بطن میں داخل ہوتا ہے وہ اندر سے باہر کی جانب ان اغشیہ کے ذریعہ بند ہوتا ہے جو کہ اس پر ہوتے ہیں۔ اس عرق کا منہ جو کہ اس بطن کو ریہ سے جوڑتی ہے اور جس کی طرف دخان جاتا ہے وہ باہر سے اندر کی جانب ان اغشیہ کی مدد سے بند ہوتا ہے، جو کہ اس پر موجود ہوتے ہیں۔ اس شریان کا منہ جو کہ ریہ سے جڑتی ہے اور جس سے ہو کر ہواء قلب میں داخل ہوتی ہے وہ اندر سے باہر کی جانب اپنے اوپر موجود اغشیہ کے ذریعہ بند ہوتا ہے۔

ہاتھ اور پیر

دونوں ہاتھوں میں ۳۰-۳۰ ہڈیاں ہیں۔ ان میں سے انگلیوں میں پندرہ ہڈیاں ہیں۔ ہر انگلی میں تین-تین۔ مشط (ہتھیلی) میں چار اور رسغ (کلائی) میں آٹھ ہڈیاں ہیں۔ ان میں سے چار مشط کی ہڈیوں سے ملتی ہیں اور تین ان کے اوپر ہوتی ہیں اور ایک (ہڈی) ان میں سے ایک پر چڑھتی ہے اور وہ وہی ہڈی ہے جو کہ خنصر کے پاس ہے۔ ساعد (Forearm) میں دو ہڈیاں ہیں: زند اعلی اور زند اسفل اور عضد (Arm) میں ایک ہڈی ہے۔

دونوں ہاتھوں میں ۳۸-۳۸ عضلات ہیں۔ کف میں ۲۸، ساعد میں ۱۶ اور عضد میں ۴۔

عضلات کے اطراف کے علاوہ دونوں ہاتھوں میں ۲۹-۲۹ اوتار ہیں۔

پاؤں میں اصابع (انگلیاں)، مشط، رسغ، عقب (ایڑی)، کعب (ٹخنہ)، خمارہ (تلوا)، ساق (پنڈلی) اور فخذ (ران) ہوتے ہیں۔ یہ تمام کے تمام بالکل سیدھے کھڑے ہونے، کھڑے ہو کر چلنے اور مختلف طرح سے بیٹھنے کے لیے ایک آلہ کی حیثیت رکھتے ہیں اور یہ تمام کے تمام افعال ان اعضاء سے اور فخذین (دنوں ران) کے ورک (سرین) سے ملنے سے اور رکبہ (رانوں) کو پیچھے موڑنے سے انجام پاتے ہیں۔

دونوں پاؤں میں ۲۹-۲۹ ہڈیاں ہیں: انگلیوں میں ۱۴ ہڈیاں ہیں کیوں کہ ابہام (انگوٹھے) میں دو ہی ہڈیاں ہیں اور اسی وجہ سے پاؤں کا انگوٹھا ہاتھ کے انگوٹھے سے مختلف ہے۔ پیر کی انگلیوں کے سلامیات (Phalanges) چھوٹے اور ہاتھ کی انگلیوں کے سلامیات بڑے ہوتے ہیں۔ پیر کی مشط میں ۵ ہڈیاں ہیں اور مشط کی ان ہی ہڈیوں سے انگلیاں جڑتی ہے۔رسغ میں چار ہڈیاں ہیں۔ان میں سے ایک ہڈی مکعب (مربع) ہوتی ہے اور ایڑی کی ہڈی سے جڑی ہوتی ہے۔

جمارہ (تلوا) زمین سے مکمل طور سے نہیں ملتا۔اس کا انسی جانب وحشی جانب کے مقابلہ میں زمین سے دور ہوتا ہے (زمین کو کم چھوتا ہے)۔ساق (پنڈلی) میں دو-دو ہڈیاں ہوتی ہیں جو کہ جوف دار ہوتی ہیں اور ان کے اوپر رکبہ (گھٹنا) کی اور ران کی ہڈیاں ہوتی ہیں۔

ہر ایک پیر میں ۵۰-۵۰ عضلات ہوتے ہیں۔قدم میں ۲۶، پنڈلی میں ۱۴، ران میں ۱۹، اور مأبض رکبہ (Popliteal Fossa) میں ایک عضلہ ترچھا (Oblique) ہوتا ہے جس کے ذریعہ پیر جھکتا ہے۔

آلات غذا

یہ اعضاء بطن میں بند ہوتے ہیں، اور بطن کے مقابل صفاق (Peritoneum) سے بندھے ہوتے ہیں۔**صفاق** ایک گول جھلی ہے جو کہ صدر کے نیچے ہوتی ہے اور اربیتین تک جاتی ہے۔ یہ پورے حجاب کے اوپر سے داخل ہوتی ہے اور ریڑھ کی ہڈی کی جانب سے اس کا احاطہ کرتی ہے اور اس کے نیچے سے ہوتے ہوئے اربیتین تک جاتی ہے۔صفاق احشاء بطن یعنی معدہ، امعاء، کبد، طحال، کلتین، مرارہ اور مثانہ کو ڈھانکتی ہے اور وہاں سے پیٹھ کے پانچ فقرات کے پیچھے سے، مراق بطن --- جو کہ ایک عضلہ ہے --- کے سامنے سے اور اس جلد کے سامنے سے ہوتے ہوئے جو اسے ڈھانکتی ہے (ان تمام کو) شراسیف سے لے کر اربیہ تک نہیں ڈھانکتی ہے۔

مری گردن کے سوراخ سے ہوتی ہوئی نیچے تک آتی ہے یہاں تک کہ حجاب میں گھس جاتی ہے۔ یہ (گردن کے) سوراخ سے مضبوط اغشیہ کے ذریعہ بندھی ہو یہاں تک

کہ جب ساتوں سوراخ میں داخل ہوجاتی ہے تو وہاں سے ''معدہ'' نام کا عضو شروع ہوجاتا ہے جو کہ بائیں جانب مائل ہوتا ہے۔

معدہ لمبی گردن والے توشہ دان کی مانند ہوتا ہے جس کے نچلے حصہ سے دوسری گردن جڑی ہوتی ہے البتہ یہ اس جانب سے تھوڑا چپٹا ہوتا ہے جو کہ پیٹھ سے ملتا ہے۔ اس کا پہلا سرا یعنی اوپری سرا مری ہے اور دوسرا سرا امعاء کا مبدأ ہے اور اسے ''بواب'' کہتے ہیں۔ اسے بواب اس وجہ سے کہتے ہیں کہ معدہ جب کھانا کا احاطہ کرتا ہے تو یہ سوراخ جڑ کر بند ہوجاتا ہے اور کھلتا نہیں ہے یہاں تک کہ کھانا ہضم ہوجائے یا فاسد ہوجائے۔ چنانچہ اس وقت (ہضم یا فاسد ہونے کے بعد) یہ کھلتا ہے اور غذاء امعاء کی طرف چلی جاتی ہے۔

معدہ کا جرم (جسم) تین طبقات سے مرکب ہے اور یہ طبقات باریک پٹیوں سے مرکب ہیں اور عصب کی پٹیوں کے مشابہ ہیں۔ انہیں ''لیف'' کہتے ہیں اور لحم ان کا احاطہ کرتا ہے۔ ایک طبقہ کے ریشے لمبے، دوسرے کے چوڑے اور تیسرے کے ترچھے ہوتے ہیں۔ فم معدہ میں بہت زیادہ اعصاب ہوتے ہیں۔ اس کے قعر میں بہت زیادہ لحم اور اندرونی حصہ میں خمل (چنٹیں) ہوتی ہیں۔

کل امعاء چھ ہیں: تین امعاء دقاق ہیں جو کہ 'امعاء علیا'' کہلاتے ہیں اور تین امعاء غلاظ جو کہ ''امعاء سفلی'' کہلاتے ہیں۔ امعاء دقاق میں سے پہلا وہ ہے جو معدہ کے نچلے حصہ سے متصل ہوتا ہے اور اسے اثنا عشر اصبع (بارہ انگلیوں) والا کہتے ہیں کیوں کہ اکثر ابدان میں اتنا ہی لمبا ہوتا ہے۔ اس کے بعد ''معاء صائم'' آتا ہے۔ اسے یہ نام اس وجہ سے دیا گیا ہے کہ یہ اکثر اوقات خالی رہتا ہے۔ یہ دونوں امعاء بدن کی لمبائی میں پڑے ہوتے ہیں۔ ان دونوں کے بعد ایک معاء آتا ہے جسے ''معاء دقیق'' کہتے ہیں۔ اس معاء میں بہت زیادہ ریشے ہوتے ہیں۔ ان تینوں امعاء کی وسعت بواب کے بہ قدر ہوتی ہے۔ اس کے بعد ''اعور'' نام کا معاء آتا ہے جو وسیع ہوتا ہے اور دوسری جانب اس میں کوئی سوراخ نہیں ہوتا بلکہ یہ کیسہ (بٹوا) کی مانند ہوتا ہے کہ اس میں ایک وقت میں جو کچھ داخل ہونا ہوتا ہے داخل ہوجاتا ہے اور دوسرے وقت میں اسی منہ سے (جو کچھ نکلنا ہوتا ہے) نکل جاتا ہے، یہ دائیں جانب ہوتا ہے۔ اس کے بعد

''قولون'' آتا ہے جس کی ابتداء دائیں جانب سے ہوتی ہے اور بطن کی چوڑائی میں ہوتا ہوا (Transversally) یہ بائیں جانب آجاتا ہے۔ اس کے بعد ''معاء مستقیم'' شروع ہوتا ہے۔ اس معاء میں کشادہ تجویف ہوتی ہے جس میں ثفل (Faeces) آکر اکٹھا ہوتا ہے جس طرح کہ مثانہ میں پیشاب جمع ہوتا ہے۔ اس معاء کے کنارہ کو ''مَصرَّہ'' کہتے ہیں جس پر ایک عضلہ ہوتا ہے جو کہ ثفل کو باہر نکلنے سے روکتا ہے یہاں تک کہ اس کو خارج کرنے کی خواہش یا ارادہ ہو جائے۔

کبد پچھلی پسلیوں کی بلند پسلی کے نیچے دائیں جانب ہوتا ہے۔ اس کی شکل ہلالی ہوتی ہے۔ اس کا جو کنارہ معدہ سے ملتا ہے اس میں ایک گڑھا ہوتا ہے۔ اس میں زوائد ہوتے ہیں جو کبھی چار اور کبھی پانچ ہوتے ہیں۔ یہ معدہ کے دائیں جانب کا احاطہ کرتا ہے۔ اس کا حدبہ (Curvature) حجاب سے قریب ہوتا ہے۔ یہ ان رباطات سے مربوط ہوتا ہے جو کہ اس پر موجود غشاء سے متصل ہوتے ہیں۔

قعرِ کبد سے ایک نالی باب الکبد نکلتی ہے جس کی شکل عرق (Vessel) جیسی ہوتی ہے لیکن اس میں خون نہیں ہوتا۔ یہ کئی شاخوں میں تقسیم ہوتی ہے پھر وہ شاخیں بھی بے شمار شاخوں میں تقسیم ہو جاتی ہیں۔ ان میں سے کچھ شاخیں قعر معدہ اور معاء ذی اثنا عشر تک آتی ہیں۔ ان سے زیادہ شاخیں معاء صائم تک آتی ہیں پھر سارے معاء تک آتی ہیں یہاں تک کہ معاء مستقیم تک پہنچ جاتی ہیں۔ ان میں کئی منہ ہوتے ہیں جو کہ غذاء کو کبد تک لاتے ہیں اور جب جب غذاء جذب ہوتی ہے یہ تنگ سے وسیع ہونے لگتے ہیں یہاں تک کہ (غذاء) مذکورہ قناۃ (نالی) میں اکٹھا ہو جاتی ہے۔ پھر یہ قناۃ اندرون کبد میں بہت سی چھوٹی چھوٹی شاخوں میں تقسیم ہوتی ہے اور جو غذاء اس میں جذب ہوتی ہے وہ الگ ہو کر خون بن جاتی ہے پھر یہ عروق حدبہ کبد میں ملتے ہیں اور اس سے ایک عرق نکلتی ہے جو پورے بدن میں منتشر ہو جاتی ہے اور خون کو پورے بدن میں پہنچاتی ہے۔

طحال لمبی شکل کا ہوتا ہے، بائیں جانب ہوتا ہے اور ان رباطات سے مربوط ہوتا ہے جو اس پر موجود غشاء سے جڑے ہوتے ہیں۔ یہ ایک جانب معدہ سے اور دوسری جانب

پیچھے کی پسلی سے جڑا ہوتا ہے۔اس سے دو قناۃ نکلتی ہے۔ان میں سے ایک اس کے گڈھے کے پاس کبد سے جڑتی ہے اور دوسری فم معدہ سے متصل ہوتی ہے۔

مرارہ کبد پر ہوتا ہے اوراس کے دو مجاری ہیں۔ان میں سے ایک کبد کی تعقیر سے جڑتا ہے اور دوسرا شاخوں میں منقسم ہوکر امعاء علیا اور معدہ کے نچلے حصہ سے جڑ جاتا ہے۔

کلیتین (دونوں گردے) کبد کے قریب ریڑھ کی ہڈیوں کے دونوں کناروں پر ہوتے ہیں۔دایاں گردہ تھوڑا اوپر ہوتا ہے۔ہر ایک میں دو عنق (Neck) ہوتے ہیں۔ایک عنق اس عظیم عرق سے جڑ جاتی ہے جو کہ حدبہ کبد سے نکلتی ہے اور دوسری نیچے آتے ہوئے مثانہ سے جڑ جاتی ہے۔

مثانہ پیشاب کے اکٹھا ہونے کی جگہ ہے۔یہ دو طبقات سے مرکب ہے۔اس کے فم پر ایک عضلہ ہوتا ہے جو کہ اسے (منہ کو) بند رکھتا ہے اور بغیر ارادہ کے پیشاب کو خارج ہونے سے روکتا ہے۔مثانہ تک پیشاب کلیتین کے دونوں عنق سے آتا ہے۔یہ دونوں عنق جب مثانہ تک پہنچتے ہیں تو اس (مثانہ) کے ایک طبقہ کو پھاڑتے ہوئے دونوں طبقات کے درمیان سے ہوکر گذرتے ہیں یہاں تک کہ ع (دونوں) نق مثانہ تک پہنچ جاتے ہیں۔پھر یہ دوسرے طبقہ کو پھاڑتے ہیں اور تجویف مثانہ تک جاتے ہیں۔

بطن کے اوپر موجود جلد کے پیچھے آٹھ عضلات ہوتے ہیں اور ان عضلات کے پیچھے ایک انتہائی مضبوط غشاء ہوتی ہے جسے صفاق کہتے ہیں اس صفاق کے پیچھے ثرب ہوتا ہے۔

اعضاء تولید

(جان لیجیے کہ) عظم عانہ سے عصب دار، کئی تجاویف والا ایک جسم نکلتا ہے جس میں کئی وسیع شرائین وعروق ہوتی ہیں۔اس جسم کو ''قضیب'' کہتے ہیں۔

صفاق سے برنج (پرنالہ) کی مانند دو مجاری نیچے کی جانب آتے ہیں پھر وہ کشادہ ہوتے ہیں۔ان دونوں سے ایک طبقہ نکلتا ہے جو کہ (بیضتین) کے کیسہ (فوطہ) کے طبقوں کا اندرونی طبقہ ہوتا ہے۔ان دونوں میں دو بیضے ہوتے ہیں۔ان خصیتین تک نچلی عروق کی شاخوں سے کئی شاخیں آتی ہیں جو کہ پیچ در پیچ ہوتی ہیں پھر ان پر سفید غددی لحم چڑھتا ہے۔ان

میں موجود خون تبدیل ہو کر سفید ہو جاتا ہے پھر وہاں سے وہ انثیین (Testicles) تک آتا ہے اور وہاں پر یہ مکمل تبدیل ہو کر منی بن جاتا ہے، پھر وہ قضیب تک دو ایسے مجاری سے آتا ہے جو اس میں انثیین سے نفوذ کرتے ہیں۔

رحم مثانہ اور امعاء مستقیم کے درمیان ہوتا ہے البتہ یہ مثانہ کے اوپر آکر الگ ہو جاتا ہے۔ یہ لچکدار رباطات سے مربوط ہوتا ہے۔ اس کا پورا جسم عصبی ہوتا ہے جو ضرورت کے وقت اور پُر ہونے پر پھیلنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ جب یہ خالی ہوتا ہے تو اس کے دو بطون ہوتے ہیں جن کا فم ایک ہوتا ہے، دو زائدے ہوتے ہیں جنہیں ''قرن الرحم'' کہتے ہیں۔ ان دونوں زائدوں کے پیچھے مرد کے (بیضتین) سے چھوٹے چھوٹے دو بیضے ہوتے ہیں لیکن ان سے مضبوط ہوتے ہیں۔ ان ہی بیضتین سے عورت کا منی جوف رحم تک آتا ہے۔ رحم کا رقبہ (Neck) قُبُل (Vagina) تک آتا ہے اور یہ قُبُل مرد کے احلیل کے قائم مقام (Homologous) ہے۔

ثدی (پستان) شرائین، عروق اور بہت سارے اعصاب سے مرکب ہے۔ اس کی عروق باریک باریک شاخوں میں تقسیم ہوتی ہیں، پھر وہ دائرے کی شکل اختیار کرتی ہیں اور بہت زیادہ پیچ در پیچ شکل ہو جاتی ہیں۔ اس کے اوپر سفید غددی لحم چڑھے ہوتے ہیں جن کا کام یہ ہوتا ہے کہ وہ ان عروق میں موجود خون کو لبن (دودھ) میں تبدیل کریں۔

اس کتاب کے سلسلے میں یہاں پر ہم اپنی گفتگو ختم کرتے ہیں کیوں کہ گفتگو مکمل ہو چکی ہے۔

اس کے بعد ''کتاب منافع الاعضاء'' ہے۔

اللہ تعالی کا شکر ہے کہ ''کتاب الاعضاء الآلیہ'' ختم ہوئی۔

اور ہمیشہ ہمیشہ صرف اور صرف اللہ تعالی کے لیے حمد ہے۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

وبہ استعین

کتاب-۵

منافع الاعضاء

ابوسہل عیسیٰ بن یحییٰ مسیحی کہتے ہیں: فن طب کے لیے ترتیب دی گئی یہ ہماری پانچویں کتاب ہے۔ اس میں ہم منافع الاعضاء کے سلسلے میں گفتگو کریں گے اور اللہ تعالیٰ ہی مددگار ہے۔

پس ہم کہتے ہیں: چوں کہ بدن، ایک قوام، ان کے آپس میں ملے رہنے، حرکات کے لیے قوت وانحصار اور افعال کے لیے مدد اور انجام دہی کا محتاج ہے اور ان امور میں سے کوئی بھی امر لحم وغیرہ جیسے نرم اعضاء سے انجام نہیں پا سکتا، اس لیے بدن میں ہڈیاں بنائی گئیں جو کہ سارے نرم اعضاء کے لیے، بلند ارکان وستون کی حیثیت رکھتی ہیں۔ پھر ان تمام ہڈیوں کو ایک ہی ٹکڑے کی شکل میں نہیں بنا دیا گیا ورنہ بدن بعض اعضاء کو چھوڑ کر بعض کے ذریعہ حرکت نہیں کر سکتا تھا چنانچہ بہت سی ایسی ہڈیاں بنائی گئیں جن کے اندر مفاصل ہوتے ہیں جن کے درمیان تداخل (Interlocking) اور ارتباط (Connection) کے لیے مضبوط رباطات جڑے ہوتے ہیں پھر یہ (ہڈیاں اور رباطات مل کر) اتصال وانفصال کا کام انجام دینے لگے۔ عضلات اس لیے بنائے گئے ہیں کہ ارادہ کے مطابق وہ مفاصل کو حرکت دیں۔ ان کی ترکیب اس طرح ہے کہ ان کے رؤس (سر)، جو دراصل اوتار ہیں، وہ ان مواضع سے متصل ہیں جن کو حرکت دینے کی ضرورت پڑتی ہے یہاں تک کہ جب یہ عضلات قریب قریب

ہوکر اکٹھا ہو جاتے ہیں تو اپنے ان اوتار کے ذریعہ اعضاء کو کھینچتے ہیں۔

بدن میں **لحم** اس لیے بنایا گیا ہے تاکہ وہ عروق، اعصاب اور شرائین کو ڈھانک لے اور سخت حرکت کے وقت ان میں سے کوئی بھی شئی نہیں پھٹے، اگر باہر سے کوئی چیز ان سے ٹکرائے تو وہ انہیں نقصان نہ پہنچا پائے اور تاکہ بدن کی حرارت و رطوبت کے ذریعہ بدن کو گرم رکھے اور احشاء تک برودت کو نہ پہنچنے دے۔

بال اس لیے بنائے گئے ہیں تاکہ ان کے ذریعہ بدن دخانی **فضلات** سے صاف ہو جائے۔ بعض مقامات پر یہ ڈھال کے لیے اور بعض مقامات پر زینت کے لئے بھی بنائے گئے ہیں۔

اعضاء رئیسہ کے درمیان باہمی تعاون پایا جاتا ہے اور ان کا قوام ایک دوسرے پر منحصر ہے اور پورے بدن کا قوام ان (اعضاء رئیسہ) پر منحصر ہے اور یہ پورے بدن کی مدد بھی کرتے ہیں۔ چنانچہ **کبد** ہی وہ (عضو) ہے جو خون تیار کرتا ہے اور اسے تمام بدن میں موجود عروق تک پہنچاتا ہے اور بدل ما یتحلل فراہم کرتا ہے۔

قلب پورے بدن کو حرارت غریزیہ مہیا کرتا ہے اور اپنے سے نکلنے والی شرائین کے ذریعہ پورے بدن کو قوت حیات فراہم کرتا ہے۔

دماغ اپنے سے نکلنے والے اعصاب کے ذریعہ بدن کو حس و حرکت عطا کرتا ہے۔

قلب کبد کو حرارت غریزیہ فراہم کرتا ہے جس کے ذریعہ غذاء پکتی ہے۔ دماغ آلات تنفس کو قوت تحریک عطا کرتا ہے جس کے ذریعہ "ہواء" جو کہ حیوانی روح کا مادہ ہے، ریہ تک پہنچتی ہے اور اسی کے ذریعہ قلب کی حرارت برقرار رہتی ہے اور اعتدال کے ساتھ محفوظ رہتی ہے۔

قلب دماغ کو اس روح نفسانی کا مادہ عطا کرتا ہے جس کے توسط سے حس و حرکت کی قوت پورے بدن میں پہنچتی ہے۔ گویا اگر دماغ نہیں ہوتا تو صدر نہیں پھیلتا اور قلب کا مزاج فاسد ہو جاتا ہے۔ اگر قلب نہ ہوتا تو دماغ ٹھنڈا ہو جاتا ہے، اعصابِ رأس اور نخاع کثیف (موٹے) ہو جاتے اور تمام حرکات ارادیہ باطل ہو جاتیں۔ اگر کبد نہیں ہوتا تو قلب کو خون

نہیں ملتا، وہ ٹھنڈا ہو جاتا اور ایام گذرنے کے ساتھ ہی وہ ذبول (Atrophy) کا شکار ہو جاتا اور اگر قلب نہیں ہوتا تو کبد کو حرارت غریزیہ نہیں ملتی جو دراصل تمام طبعی افعال کے لیے ''آلہ اولی'' کی حیثیت رکھتی ہے۔

اجزاءِ رأس کے منافع

جمجمہ دماغ کا احاطہ کرتا ہے اور اسے آفات سے بچاتا ہے جس طرح کہ انڈا کو اسکا سر (قشر) بچاتا ہے اور اگر یہ نہیں ہوتا تو دماغ کی طرف فساد بہت تیزی سے آتا۔

بدن کے تمام اعضاء اس بات کے محتاج ہیں کہ وہاں تک اعصاب پہنچیں تا کہ وہ ان سے قوت حس وحرکت حاصل کرے لیکن یہ تمام کے تمام اعصاب طول مسافت (Long distance) کی وجہ سے دماغ سے نہیں نکلتے بلکہ جوہر دماغ کی ایک شئی یعنی نخاع بدن کی لمبائی میں جاتا ہے جو کہ ان ہڈیوں کے درمیان میں ہوتا ہے جو اس کی حفاظت کرتے ہیں--- جس طرح کہ جمجمہ دماغ کی حفاظت کرتا ہے--- اور یہ دراصل پیٹھ کی ریڑھ کی ہڈیاں (فقرات) ہیں۔ بہرحال نخاع دماغ سے نکلتا ہے اور نیچے فقارات میں سے ہوتا ہوا عصعص (Coccyx) کے پاس پہنچتا ہے۔ یہ گذرتے وقت جب جب کسی ایسے عضو کے پاس پہنچتا ہے جو کہ عصب کا محتاج ہوتا ہے تو وہاں پر اعصاب کا ایک جوڑ افقارات میں موجود سوراخ سے نکلتا ہے، ایک دائیں سے اور ایک بائیں سے، اور جن اعضاء تک پہنچتا ہے انہیں حس وحرکت کی قوت فراہم کرتا ہے۔

نخاع کی حفاظت کے لیے سوراخ بنائے گئے ہیں جو کہ ایک دوسرے سے مل کر جڑ جاتے ہیں۔ اسے صرف ایک انبوب (نالی) نہیں بنایا گیا تا کہ انسان (بہ وقت ضرورت) جھک سکے اور اور مڑ سکے چنانچہ اسی وجہ سے الگ الگ سوراخ بنائے گئے پھر انہیں مضبوط رباطات سے مربوط کر دیا گیا ہے تا کہ نخاع کی حفاظت کے ساتھ ساتھ کبھی جھکنے اور کبھی کھڑے ہونے کی صلاحیت بھی باقی رہے۔

جمجمہ جو کہ دماغ کا ڈھال ہے اسے بھی ایک ٹکڑا (Part) نہیں بنایا گیا بلکہ اس کے کئی ٹکڑے بنائے گئے ہیں جو کہ شئون (Sutures) کے ذریعہ ایک دوسرے سے جڑے

ہوتے ہیں تا کہ ضربہ وسقطہ کے وقت سارے کے سارے نہ پھٹ پڑیں اور وہاں تک صدع (Crack) اورشق (Break) کا اثر نہ پہنچ پائے بلکہ سقطہ جب بہت شدید ہو تبھی اس کا اثر پہنچ پائے۔

جمجمہ کو مستطیل شکل میں اس وجہ سے بنایا گیا ہے تا کہ وہ مقدم وموخر (دماغ) کو محفوظ رکھ سکے کیوں کہ دماغ کا وہ جزء جس سے اعصابِ حس نکلتے ہیں وہ مقدم جانب ہے اور جس سے نخاع نکلتا ہے وہ موخر جانب ہے۔ گویا دماغ مستطیل ہے چنانچہ یہ ضروری ہوا کہ جمجمہ کو ایسی شکل دی جائے جو دماغ کی حفاظت کر سکے۔

ام جافیہ دماغ کو قحف کی ہڈی کی جرح سے بچاتی ہے۔ **ام رقیقہ** پورے دماغ پر ہوتی ہے، اس کی حفاظت کرتی ہے اور اس میں موجود عروق ضوارب (شرائین) اور غیر ضوارب (اوردہ) تمام کو مربوط رکھتی ہے گویا وہ خارجی وداخلی دونوں جانب سے دماغ کی حفاظت کرتی ہے۔ اس طرح ام جافیہ ڈھال کی طرح بیرونی طور سے دماغ سے تھوڑا ہٹ کر اس کی حفاظت کرتی ہے اور ام رقیقہ جلد کی طرح اس سے چپک کر اس کی حفاظت کرتی ہے۔

دماغ کا مقدم حصہ موخر حصہ کی بہ نسبت زیادہ نرم ہوتا ہے کیوں کہ یہ اعصاب حس کا مبدأ ہے۔ اعصاب حس اعصاب حرکت کی بہ نسبت زیادہ لطیف وذکی ہوتے ہیں جب کہ اعصاب حرکت زیادہ قوی وسخت ہوتے ہیں۔

آنکھ کے **طبقہ ملتحمہ** کو چوں کہ اس بات کی ضرورت ہے کہ وہ پوری آنکھ کو ہڈی سے جوڑے اور اس کے عضلہ محرکہ کی حفاظت کرے لیکن ساتھ ہی (اس بات کی بھی ضرورت ہے کہ) وہ باریک اور نرم بھی نہ ہو، اس لیے یہ ہڈی پوری آنکھ پر نہیں پھیلائی گئی ورنہ انسان دیکھ ہی نہیں پاتا چنانچہ آنکھ کو باندھنے کے لیے جتنی کی ضرورت تھی اتنی ہڈی استعمال کی گئی اور ابصار (دیکھنے) کے لیے اتنا حصہ کھلا رکھا گیا اور وہاں پر طبقہ قرنیہ پر لحم کی پرت چڑھا دی گئی۔ چوں کہ **طبقہ قرنیہ** اتنا شفاف ہے کہ وہ اپنے اندر قوت باصرہ کو نفوذ کرنے سے نہیں روک سکتا تو اس لیے اسے پوری آنکھ پر پھیلا دیا گیا۔

پھر **طبقہ عنبیہ** چوں کہ شفاف نہیں ہے اور اپنے اندر قوت باصرہ کو نفوذ کرنے سے

نہیں روک سکتا اس لیے اس کے وسط میں رطوبت جلیدیہ کے برابر میں ایک سوراخ بنایا گیا کیوں کہ بصر (نگاہ) اور مبصر (دیکھی جانے والی شئی) کے درمیان حائل شئی کا شفاف یا مثقوب (سوراخ والا) ہونا ضروری ہے ورنہ نگاہ اپنے سامنے کی چیز کا ادراک نہیں کرسکتی۔ یہ طبقہ یا تو سیاہ ہوتا ہے یا آسمانی رنگ کا تاکہ نگاہ تھک نہ جائے نیز کبھی بھی ایسا نہیں ہوتا کہ روشنی والی اشیاء اسے خیرہ کردیں۔ اگر یہ سیاہ جسم (طبقہ عنبیہ) اس رطوبت جلیدیہ کے سامنے نہیں ہوتا جو دراصل بصر کے لیے آلۂ اولی کی حیثیت رکھتی ہے تو نگاہ چہ جائے کہ زیادہ روشنی سے معتدل روشنی سے ہی تھک جاتی۔

ثقبہ عنبیہ اس لیے بنایا گیا ہے تاکہ وہ زیادہ روشنی کے وقت سکڑ جائے اور کم روشنی کے وقت پھیل جائے کیوں کہ زیادہ روشنی نگاہ کو نقصان پہنچاتی ہے اور اسے فاسد کردیتی ہے چنانچہ وہ اسی وجہ سے تنگ ہوجاتا ہے (سکڑ جاتا ہے) تاکہ وہ اپنے آپ کو اکٹھا کرلے اور اپنے اندر آنے والی روشنی کے ضرر سے بچ جائے۔ (اس کے برعکس) روشنی کم ہونے کے وقت پھیل جاتا ہے تاکہ اس تک زیادہ سے زیادہ مقدار میں یہ (روشنی) پہنچے اور ابصار (دیکھنے) کے لیے کافی ہوسکے۔

رطوبت بیضیہ کی ضرورت اس لیے پڑی تاکہ وہ رطوبت جلیدیہ کو مرطوب رکھے ورنہ اس کے اندر یبوست آجاتی اور اس کی اشفاف (شفاف بنانے) کی صفت (صلاحیت) کم ہوجاتی۔

رطوبت جلیدیہ مکمل گولائی میں نہیں بنائی گئی ورنہ وہ دیکھنے والے کی نگاہ کو صرف ایک نقطہ (Point) پر ہی مرکوز کرتی چنانچہ اسے عدسی شکل کا (Lens like) اور چوڑا بنایا گیا ہے تاکہ جس کا عکس بھی وہ لے اسے کشادہ کردے۔

رطوبت زجاجیہ کو رطوبت جلیدیہ کے پیچھے رکھا گیا ہے تاکہ اس کے توسط سے وہ اپنی غذاء دم سے حاصل کرے کیوں کہ جلیدیہ کی سفیدی اور صفائی اس صورت میں باقی نہیں رہتی جب وہ بلا کسی ایسے توسط کے دم سے غذائیت حاصل کرتی جو کہ پہلے خون کو تبدیل کرکے اس کی طبیعت کے قریب یا موافق کردے۔

آنکھ کے دونوں اعصاب کو مجوف بنایا گیا ہے کیوں کہ وہ دیکھنے کے لیے اسے روح نفسانی کی ضرورت اس سے زیادہ ہوتی ہے جتنی کہ دیگر احساسات کو ہوتی ہے اور اتنی وسعت اعصاب کی تجاویف میں نہیں ہوتی چنانچہ اس کے لیے کشادہ منفذ بنایا گیا۔ پھر یہ دونوں اعصاب ایک دوسرے کو کاٹتے ہیں تا کہ وسط (درمیانی مقام) میں باہم ملیں اور ان میں سے ایک جوف کی ضرورت دوسرا جوف بھی مکمل کر سکے یہاں تک کہ جب کسی ایک مجری (منفذ) میں کسی سدہ وغیرہ کی وجہ سے کوئی حادثہ پیش آ جائے تو روح بصری درست منفذ کی طرف رخ کر لے اور پھر صرف ایک آنکھ سے ہی اتنا دیکھا جا سکے جتنا کہ دونوں آنکھوں سے دیکھا جاتا ہے۔ اسی لیے جب ایک آنکھ بند کی جاتی ہے تو دوسری کھلی آنکھ کشادہ ہو جاتی ہے کیوں کہ روح بصری بند آنکھ سے کھلی آنکھ کی طرف چلی جاتی ہے۔

ناک دونوں سوراخوں کے آخر میں ایک سوراخ دار اسفنجی ہڈی سے بنائی گئی ہے اور اسی کے پیچھے ام جافیہ کا سوراخ ہوتا ہے۔ ایسا اس لیے (بنایا گیا) ہے کہ تا کہ مختلف قسم کی بو احساس کے مقام تک پہنچ جائے اور مخاطی فضلات اس میں استفراغ پا جائیں۔ ان منافذ کو سیدھا نہیں بنایا گیا ہے بلکہ اسفنجی اور پیچ در پیچ (Curvature like) بنایا گیا ہے--- گرچہ برابر سطح والے سوراخ میں کسی چیز کا دخول وخروج آسان ہوتا ہے--- کیوں کہ اگر یہ منافذ سیدھے ہوتے تو اندر جانے والی ہواء دماغ تک تیزی سے پہنچ جاتی اور اسے فاسد کر دیتی کیوں کہ وہ (دماغ) طبیعتاً بارد ہوتا ہے، لہذا اسے پیچ در پیچ بنایا گیا تا کہ ان میں وہ ایک مدت تک ٹھہر کر گرم ہو اور پھر معتدل ہو کر (دماغ تک) پہنچے اور آفت سے حفاظت کے ساتھ ساتھ مقصود بھی حاصل ہو جائے۔

ام جافیہ کے منافذ کو سیدھا بنایا گیا ہے ورنہ اس کی نرمی کی وجہ سے اس میں مخاطی رطوبات نفوذ نہیں کر پاتیں اور اس وجہ سے بھی کہ باہر سے پہنچنے والی ہواء جب ام جافیہ تک پہنچے تو (اس حالت میں پہنچے کہ) اس کا ضرر ختم ہو چکا ہو۔

منخرین کا منفذ حلقوم کے برابر میں حنک تک بنایا گیا ہے تا کہ اس کے ذریعہ تنفس کا عمل بہت آسانی سے انجام پائے۔ اگر ایسا نہ ہوتا تو تنفس کی ضرورت منہ سے پوری ہوتی،

پھر انسان دیر تک نہیں سو پاتا کیوں کہ منہ سے سانس لینے پر منہ خشک ہو جاتا اور پھر سونے والا بیدار ہو جاتا اور سو نہیں پاتا۔ مزید یہ کہ اگر تنفس منہ سے ہوتا تو وہ سوتے وقت بند ہو جاتا اور انسان ہلاک ہو جاتا۔

کان چوں کہ آوازوں کے ادراک کا ایک آلہ ہے اس لیے اس بات کی ضرورت ہوئی کہ وہاں تک روح سمعی لے کر آنے والا عصب خود ہی آئے اور (ٹکرانے) والی ہوا سے ملے تا کہ وہ آوازوں کا صحیح طریقہ سے ادراک کر سکے۔ اگر یہ عصب ظاہر میں ہوتا تو ہواء بارد سے اسے ضرب پہنچتی کیوں کہ اس کی طبیعت بارد ہے پھر وہ تھوڑی سی برودت پانے سے بھی اعتدال سے ہٹ جاتا چنانچہ اس مقصد کے لیے اس کے سامنے ایک سخت ہڈی بنائی گئی اور اس ہڈی میں ایک سوراخ بنایا گیا ہے جو کہ لولب (Spiral) کی مانند ٹیڑھا ہوتا ہے تا کہ وہ ہواء بارد کے وصول (ملنے) سے اور تیز (بھاری) آواز کے اچانک ٹکرانے سے محفوظ رہے کیوں کہ یہ دونوں (ہواء اور آواز) جب ان تعاریج (Curvatures) سے گذرتی ہیں تو ان کی نقصان پہنچانے کی صفت نرم پڑ جاتی ہے اور پھر یہ ایسی حالت میں پہنچتی ہیں کہ ان کے اندر مضرت نہیں ہوتی۔ اس طرح اس سے مستور (چھپی ہوئی شئ) اور مکشوف (کھلی ہوئی شئ) دونوں کی منفعت حاصل ہو جاتی ہے۔

اس ثقبہ (سوراخ) کے اوپر ایک صدفہ (Pinna) ہوتا ہے جو کہ ابھار لیے ہوتا ہے تا کہ وہ آواز کو لوٹائے اور منتشر نہ ہونے دے۔ یہ صدفہ غضروف کے جوہر سے بنایا گیا ہے کیوں کہ غضروف کے اندر آواز قبول کرنے کی ویسی ہی صلاحیت ہوتی ہے جس طرح پھیلائی ہوئی خشک جلد کے اندر طبول (Drumming) کے موافق ہونے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

اسنان (دانتوں) کو دیگر تمام ہڈیوں کے جوہر سے ہٹ کر ایک دوسرے جوہر سے بنایا گیا ہے اور اس کے جوہر کو ہڈیوں کے جوہر پر قیاس کرنا ایسا ہی ہے جیسے کہ بھاری اور تیز لوہے کو نرم لوہے پر قیاس کیا جائے۔ سامنے والے دانت چوڑے اور تیز ہوتے ہیں تا کہ وہ چیزوں کو کاٹ سکیں۔ انیاب غلیظ (موٹے) اور تیز سروں (کناروں) والے ہوتے ہیں تا کہ وہ توڑ سکیں اور طواحن کھردرے اور چوڑے سروں والے ہوتے ہیں تا کہ

وہ پیس سکیں۔

نچلا جبڑا (لحی اسفل) **اوپری جبڑے** (لحی اعلی) سے دو منقاروں کے ذریعہ معلق ہے۔ یہ دونوں منقار لحی اعلی میں داخل ہوتے ہیں تا کہ فتح (کھلنا)، ضم (بند ہونا) اور تحریک (حرکت کرنا) کے افعال مختلف سمتوں میں انجام پا سکیں۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ باہم مربوط بھی ہوتے ہیں۔ تا کہ وہ اپنی جگہ سے ہٹ نہ جائیں۔

زبان بات کرنے کے لیے بنائی گئی ہے۔ اور وہ اس عظیم منفعت کے ساتھ ساتھ جس سے کہ انسان بہائم سے ممتاز ہوتا ہے، ذائقوں کا بھی پتہ دیتی ہے نیز بعض ذائقہ کو بعض سے ممیّز کرتی ہے، کھانے کو چباتے وقت تک گھماتی رہتی ہے اور اسے (کھانا کو) دانت سے قریب (درمیان) بہت احتیاط سے رکھتی رہتی ہے تا کہ چباتے وقت دانت اسے کچل نہ دے گویا کہ وہ ایک ایسی شئی ہے جو دوسری چیزوں کو ملا ملا کر دانتوں کو مہیا کرتی ہے تا کہ وہ اسے پیس ڈالے اور خود کو اس کی تکلیف سے بچائے رکھتی ہے۔

آلات تنفس کے منافع

قصبۃ الریہ دراصل گول گول دائرہ ہے جس میں ایسی اغشیہ ہوتی ہیں جن میں کشادگی پائی جاتی ہے تا کہ وہ آواز کے بلند ہونے، پست ہونے اور خاموش ہونے کے مطابق کبھی سکڑے اور کبھی پھیلے۔ اسے مقدم جانب بنایا گیا ہے تا کہ وہ سیدھا ہو کر ریہ سے قریب متصل رہے۔ اس کے دائرے دو تہائی دائروں کی شکل میں ہوتے ہیں اور دائرہ کا باقی حصہ اس غشاء سے مکمل ہوتا ہے جو کہ اس کے اطراف کو جوڑے رکھتی ہے۔ ایسا اس لیے کیا گیا ہے تا کہ وہ چیخنے کے وقت پھیل جائے جس طرح کہ وہ لمبائی میں پھیلتا ہے۔ اس کا یہ جانب مری تک آتا ہے اور یہاں پر آ کر پہلے سے زیادہ غلیظ ہو جاتا ہے۔ چوں کہ مری اس کے پیچھے ہوتا ہے اور وہاں تک مأکول و مشروب نہیں پہنچ پاتا الا یہ کہ وہ اس کو پار کر جائے اس لیے اس کے منہ پر ایک طبق بنا دیا گیا ہے جو کہ مأکول و مشروب کے گذرتے وقت اس کے منہ کو بند رکھتا ہے پھر وہ اس کے بند سر پر سے گذرتے ہوئے مری تک پہنچ جاتا ہے۔ جب کبھی اتفاقاً یہ راستہ (منہ) سانس لینے کے لیے یا بات کرنے کے لیے کھانا یا پانی

گذرتے وقت کھلا رہ جاتا ہے تو شرق واقع ہوتا ہے (کھانا سرک جاتا ہے) اور سخت کھانسی لاحق ہوتی ہے تاکہ جو کچھ اس کے اندر گیا ہے وہ باہر نکل آئے۔

قلب وریہ جوف صدر میں ہوتے ہیں جنہیں تمام جانب سے ہڈیاں گھیرے رکھتی ہیں اور نیچے سے حجاب گھیرے رکھتا ہے۔

اضلاع (پسلیوں) کے درمیان اور پسلیوں کے اوپر اندرونی وبیرونی جانب کچھ عضلات ہوتے ہیں اور پورا جوف قصبۃ الریہ کی بے شمار شاخوں سے بھرا ہوتا ہے۔ ان عضلات اور حجاب میں اعصاب ہوتے ہیں۔ ایسا اس لیے بنایا گیا ہے تاکہ صدر انقباض وانبساط کی حرکت مکمل کر سکے اور جب یہ پھیلے تو ریہ کو کھینچے اور اس (ریہ) کے پھیلتے ہی ہواء بارد اندر داخل ہو جائے اور جب یہ سکڑے تو ریہ کو بھی سکڑے تاکہ اس سے ہواء حار خارج ہو جائے۔

چوں کہ ریہ قلب کے لیے آلۂ ترویح کی حیثیت رکھتا ہے اس لیے اسے نرم لحم سے ہلکا بنایا گیا ہے تاکہ وہ تیزی سے اور آسانی سے پھیل سکے اور سکڑ سکے۔ چوں کہ اسی کے ساتھ ساتھ یہ روح حیوانی کے مادہ کا خزانہ بھی ہے اس لیے اس میں بے شمار تجاویف بنائی گئی ہیں اور یہ تجاویف قصبۃ الریہ سے نکلنے والی شاخوں سے بنائی گئی ہیں تاکہ جب گہری اور لمبی سانس لینے کی ضرورت ہو تو وہ مکمل طور سے پھیل سکے۔

قلب کا وہ منہ جس میں خون اور ہواء داخل ہوتی ہے اسے اندر سے باہر کی جانب بند کیا گیا ہے تاکہ وہ آنے والے خون اور ہوا کے لیے کھل جائے اور جب اس سے کچھ نکلنا چاہے تو نکل نہیں پائے بلکہ اور سختی کے ساتھ بند ہو جائے۔ جس منہ سے روح نکلتی ہے اس کو باہر سے اندر کی جانب بند کیا گیا ہے تاکہ خارج ہونے والی روح سے وہ کھل جائے اور جب کوئی چیز اس میں داخل ہونا چاہے تو وہ کھلے نہیں بلکہ اور سختی کے ساتھ بند ہو جائے۔

آلات غذاء کے منافع

مری کے لیف لمبائی میں ہوتے ہیں تاکہ جب غذاء اس سے ملے (Touch کرے) تو وہ اسے معدہ تک پہنچادے۔ **معدہ** کے کچھ لیف لمبائی میں بنائے گئے ہیں تاکہ وہ

جذب کر سکے، کچھ چوڑائی میں بنائے گئے ہیں تا کہ وہ دفع کر سکے اور کچھ ترچھے بنائے گئے ہیں تا کہ وہ روک سکے۔ معدہ کا نچلا منفذ اوپری منفذ سے تنگ ہوتا ہے کیوں کہ جو کچھ اس میں نفوذ کرتا ہے وہ رقیق ہوجاتا ہے اور اس کا جریان (بہنا) آسان ہوجاتا ہے۔ جب معدہ میں کھانا پہنچتا ہے تو یہ منفذ بند ہوجاتا ہے اور اس وقت تک نہیں کھلتا جب تک کہ معدہ خالی نہ ہوجائے اور یہ اس وقت تک ہوتا ہے جب کھانا مکمل طور سے ہضم ہوجاتا ہے یا فاسد ہوجاتا ہے چنانچہ ان دونوں صورتوں میں وہ اسے دفع کرتا ہے۔

جو **جداول** (خانے) جذب کرنے اور چوسنے کا کام کرتے ہیں وہ بہت زیادہ بنائے گئے ہیں جو کہ مختلف مقامات پر جڑتے ہیں تا کہ وہ ان تمام اشیاء کو جذب کرسکیں جو ہضم ہوکر خون بننے کے لائق ہوگئے ہیں۔ پہلے خانہ کے ذریعہ جو کچھ جذب ہونے سے رہ جاتا ہے اسے دوسرا خانہ جذب کرلیتا ہے۔

امعاء دقاق پیچ در پیچ اس لیے بنائے گئے ہیں تا کہ غذاء ان میں ایک لمبے زمانہ تک گردش کرتی رہے اور تیزی سے نہ اتر جائے اور تا کہ جداول اسے مکمل طور سے جذب کرلیں، پھر باقی بچنے والی شئی جو دراصل ثفل ہوتی ہے وہ نیچے آتی ہے اور معاء مستقیم تک اس کا خارج کرنا ضروری ہوتا ہے۔ یہ معاء (معاء مستقیم) کشادہ ہوتا ہے تا کہ وہ بہت زیادہ ثفل سمو سکے لیکن اسے ہمیشہ کے لیے وہاں ٹھہرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس کے کنارے میں ایک عضلہ بنادیا گیا ہے جو اختیار و ارادہ کے مطابق کھلتا اور بند ہوتا ہے۔

یہ جداول جو کچھ جذب کرتے یا چوستے ہیں وہ کبد کی مقعر جانب چلا جاتا ہے اور پھر اس کی چھوٹی چھوٹی شاخوں میں منتشر ہوجاتا ہے تا کہ وہ تیزی سے اسے خون میں تبدیل کرسکے۔ ایسا اس وجہ سے ہے کہ مغیر (تبدیل کرنے والا) جب جب متغیر (تبدیل ہونے والے) پر اچھی طرح محیط ہوگا اور (ساتھ ہی) یہ متغیر کئی اقسام میں منقسم ہوگا تو تغیر تیزی سے ہوگا اور مکمل ہوگا۔

اس ہضم و تغیر میں **دو فضلات** بھی حصہ لیتے ہیں، جن میں سے ایک فضلہ مرارہ سے اور دوسرا طحال سے آتا ہے۔ مرارہ کبد کے مقعر حصہ سے مرّہ صفراء کو اپنے ایک مجری سے

جذب کرتا ہے اور دوسرے مجرٰی سے اسے امعاء تک پہنچاتا ہے۔ اس کے اس عمل جذب سے خون خلط ردی سے صاف ہوجاتا ہے اور امعاء کی طرف اس کے عمل انصباب (بہنے) سے ثفل باہر کی طرف نکل جاتا ہے اور امعاء اس سے دھل جاتے ہیں۔

طحال بھی اپنے ایک مجرٰی سے خلط سوداوی کو جذب کرتا ہے تاکہ وہ خون کے ساتھ پورے بدن میں نفوذ کرجائے اور اسے دوسرے مجرٰی کے ذریعہ دفع کرکے فم معدہ تک لاتا ہے تاکہ وہ بھوک کو بڑھائے اور اپنی حموضت وصفتِ لذع سے اسے جگائے۔ اس کی وجہ یہ بھی ہے کہ خون باریک عروق میں اسی وقت نفوذ کرتا ہے جب کہ وہ رقیق اور مائی ہو اور بدن سے اسی وقت چپکتا ہے جب کہ اس کے قوام میں کم رطوبت ہو۔

کلیتین مائیت کو جذب کرنے اور خون کو اس سے صاف (الگ) کرنے کے لیے بنائے گئے ہیں۔

مثانہ کے مجاری اس شکل میں اس لیے بنائے گئے ہیں تاکہ اس میں پیشاب کا دخول ممکن ہو اور اس (پیشاب) کا پیچھے کی طرف پلٹنا ناممکن ہو۔ نیز اسے اس شکل میں اس لیے بھی بنایا گیا ہے تاکہ پیشاب جب جب زیادہ ہو تب تب وہ زیادہ پھیل جائے اور جس راستہ سے وہ داخل ہوا ہے وہ بند ہوجائے۔

یہاں پر ہم اس کتاب کے سلسلے میں اپنی گفتگو ختم کرتے ہیں کیوں کہ پوری بات آچکی ہے۔

اس کے بعد ''کتاب الاخلاط'' ہے۔

اللہ تعالی کا شکر ہے کہ ''کتاب منافع الاعضاء'' ختم ہوئی۔

اور ہمیشہ ہمیش صرف اور صرف اللہ تعالی کے لیے حمد ہے۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

بہ استعین

کتاب-٦

اخلاط

ابوسہل عیسیٰ بن یحییٰ مسیحی کا کہتے ہیں: کہ فن طب میں ترتیب دی گئی ہماری یہ چھٹی کتاب ہے اس کے اندر ہم نے اخلاط کو موضوع بحث بنایا ہے اور مددگار اللہ تعالیٰ ہے۔

ہم کہتے ہیں: پورا بدن تین طرح کے اجسام پر مشتمل ہے: اول وہ جسم جن کے اندر بہ ذات خود مضبوطی، صلابت اور سختی ہوتی ہے، وہ برتنوں میں گھر کر رکھے جانے کے محتاج نہیں ہوتے یعنی انہیں ایسے ظروف کی ضرورت نہیں ہوتی جو انہیں بہنے سے باز رکھیں اور وہ ''اعضاء'' ہیں۔ دوسرے وہ سیال اور رطب جسم جو ایسے برتنوں میں محصور رہتے ہیں جو انہیں بہنے سے باز رکھتے ہیں، یہی ''اخلاط'' ہیں۔ تیسرے وہ رقیق اور بخاری جسم جو ایسی تہہ دار جگہوں میں رکھے گئے ہیں جو انہیں بہت جلد تحلیل ہو جانے سے محفوظ رکھتے ہیں، یہی ''ارواح'' ہیں۔

بدن کی رطوبتیں تین ہیں: اول وہ اسطقسی اور بنیادی رطوبت جس سے اعضاء باہم دگر پیوستہ ہیں۔ یہی رطوبت جب ختم ہو جاتی ہے تو اعضاء شکست و ریخت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ دوسری وہ رطوبت جو رگوں میں موجود ہوتی ہے۔ یہی دونوں قسم کی رطوبتیں ''اخلاط'' کہلاتے ہیں۔ یہ چار طرح کے ہیں۔ (١) دم (٢) خلط اصفر (٣) خلط اسود، اور (٤) بلغم۔ یہ سب بدن کے اندر غذاء سے حاصل ہوتے ہیں یعنی ان میں ایک تو خود غذاء

ہے اور وہ خون ہے اور باقی تینوں اخلاط فضولات غذاء ہیں کیوں کہ بلغم خون کی صورت گری سے پہلے کا فضلہ ہے، بایں طور کہ وہ غیر منہضم غذاء ہے جو پختہ نہ ہو کر خام حالت میں باقی رہ گیا اور خلط اصفر نیز خلط اسود خون کی طبیعت سے متجاوز چیزیں ہیں اس لئے کہ وہ احتراق و پختگی کی حد میں چلے گئے ہیں اور ان کا بدن میں وجود طبعی ہے اس طور پر کہ خون تو غذائی پرورش مہیا کرنے والا مقصود حقیقی ہے اور بلغم وہ خلط ہے جس کے اندر ہضم ہو کر بدن کی غذاء بننے کا امکان موجود ہے۔ اس کی صورت یہ ہے کہ قوت متغیرہ غذاء کی شدید ضرورت کے وقت بلغم کی طرف متوجہ ہوتی ہے اور اسے ہضم کر کے اس سے بدن کو غذاء فراہم کرتی ہے۔ آخر کے دونوں اخلاط اس لائق نہیں ہوتے کہ ان سے غذاء حاصل کی جائے البتہ وہ دوسرے انداز میں غذائی خدمت انجام دیتے ہیں، چنانچہ خلط اصفر خون میں سرایت کرنے کی صلاحیت پیدا کرتا ہے اور آنتوں کو دھو کر صاف رکھتا ہے اور خلط اسود خون میں ٹھہراؤ کا موجب ہوتا ہے اور معدہ کی اشتہاء کو برانگیختہ کرتا ہے۔ (ان تمام اخلاط کا مشاہدہ اس طرح کیا جاتا ہے کہ) خون کے انجماد کے وقت حاصل ہونے والا وہ فضلہ جو شراب کی تلچھٹ کے مانند تہ نشیں ہو جاتا ہے، خلط اسود ہے اور وہ تیز لطیف قسم کا فضلہ جو شراب کے جھاگ کی طرح اوپر تیرتا رہتا ہے، خلط اصفر ہے اور ایک مائی فضلہ بھی پایا جاتا ہے جو اس مائیت کی طرح ہوتا ہے جو شراب کے پرانے ہو جانے کی صورت میں چھن کر جمع ہو جاتی ہے، یہی خون کی مائیت ہے اور بے آمیز خون (دم خالص) وہ ہے جو ستھری شراب کے جوہر کے مثل ہو۔

خون کی دو قسمیں ہیں: پہلی قسم وہ ہے جس کا قوام پتلا ہو، شوخ سرخ ہو اور بہت زیادہ گرم ہو۔ یہ جوف قلب کے اندر روح حیوانی کے ساتھ پایا جاتا ہے اور وہاں سے وہ پورے بدن میں شریانوں کے ذریعہ پہنچتا ہے۔ دوسری قسم وہ ہے جس کا قوام گاڑھا ہوتا ہے، سیاہی مائل سرخ رنگ کا ہوتا ہے اور جگر کے اندر پایا جاتا ہے اور وہیں سے وہ سارے بدن میں وریدوں یعنی عروق غیر ضوارب کے ذریعہ پہنچتا ہے۔ اس خون کا قوام معتدل ہوتا ہے، رنگ سرخ ہوتا ہے کراہت سے خالی ہوتا ہے اور اس کا مزہ شریں ہوتا ہے۔ شرائین اور اوردہ میں موجود خون کا باہم اتصال ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ کوئی بھی رگ کھل جائے تو

بدن کا پورا خون بہ جاتا ہے۔ باقی وہ تمام کیفیات جو خون میں تغیر اور تبدیلی کے نتیجہ میں پیدا ہوتی ہیں سب طبعی کیفیت سے الگ ہیں۔

خون کا فائدہ یہ ہے کہ وہ غذائیت پہنچاتا ہے، بدن کو بدل ما یتحلل فراہم کرتا ہے، نشو ونما کی عمر میں نمو بخشتا ہے نیز بدن کو گرم رکھتا ہے چنانچہ باہر کی گرمی کی تکلیف کو دور کرتا ہے اور بدن کے اندرونی اعضاء کو گرم رکھتا ہے نتیجہ میں تینوں قوتوں طبعیہ، حیوانیہ اور نفسانیہ کی حسن کارکردگی میں معاون ہوتا ہے اور جلد کو رعنائی وخوش نمائی عطا کرتا ہے۔

بلغم کا رطب قوام والا، لیسدار، چپچپا، سفید رنگ اور سرد مزاج ہوتا ہے۔ یہ معدہ کے اندر غذاء سے اس وقت وجود پذیر ہوتا ہے، جب اس کی نضج اور ہضم مکمل نہیں ہو پاتا۔ اسی طرح وہ ہضم کی کمی کی صورت میں آنتوں اور جگر میں بھی ملتا ہے۔ بلغم طبعی کی اصل پہچان یہ ہے کہ وہ مزے میں پھیکا ہو نیز سرد، مرطوب اور لیسدار ہو۔ جب وہ رگوں میں پڑا رہتا ہے تو حرارت غریزیہ اور ہاضمہ کی گرمی پا کر غذاء بن جاتا ہے کیوں کہ درحقیقت وہ غذاء کی ایسی شکل ہے جو مکمل طور پر ہضم نہیں ہوسکی، اسی لیے اس کی خاطر کوئی برتن نہیں بنایا گیا جہاں وہ اکٹھا رہے اور پھر وہیں سے باہر نکلے کیوں کہ وہ کوئی ایسا فضلہ نہیں ہے جس کے اصلاح کی کوئی صورت نہ ہو جیسے کہ دونوں قسم کے مِرہ ہوتے ہیں یعنی صفراء وسوداء کیوں کہ یہ دونوں تو خون کی گرمی اور پختگی کی حد سے بھی آگے بڑھ کر احتراق وفساد کی حد میں پہنچ جاتے ہیں اسی لیے ان دونوں کے سلسلے میں افضل شکل یہ ہے کہ انہیں باہر نکال دیا جائے۔ بلغم کے سلسلے میں یہ امکان باقی ہوتا ہے کہ اسے مکمل طور پر نضج دے کر خود بنا دیا جائے جس سے بدن کو غذاء فراہم ہو۔ چنانچہ وہ معدہ، آنتوں، رگوں اور دیگر ان تمام بدنی تجاویف میں ملی جلی شکل میں موجود ہوتا ہے جو آلاتِ غذاء ہیں اور اسے منجملہ کسی ایسے عضو میں نہیں رکھا گیا جو آلات فضول میں داخل ہو اور فضلات کو اپنی جانب کھینچ کر باہر نکالے۔ کبھی کبھی بلغم اصلی میں کچھ ایسے عوارض لاحق ہوجاتے ہیں جو اس کے مزاج کو بدل دیتے ہیں چنانچہ جب بلغم اپنی طبیعت سے زیادہ ٹھنڈا اور سرد ہوجاتا ہے تو شیشے کی شکل کا اور بہت زیادہ لیسدار ہوجاتا ہے اور جب نسبتاً کم سرد ہوجاتا ہے اور اس کے ساتھ خشکی پائی جاتی ہے، تو وہ ترش ہوجاتا ہے یہ اور اس کیلوجت و

غلظت کم ہوجاتی ہے۔ بلغم جب کسی حرارت سے دوچار ہوجاتا ہے تو شیریں ہوجاتا ہے اور جب اس میں قدرے خشکی کے ساتھ حرارت پائی جاتی ہے تو وہ نمکین ہوجاتا ہے اور ترش بلغم شریں کے مقابلے زیادہ سرد اور زجاجی کے مقابلے کم سرد ہوتا ہے۔

طبعی خلط اسود بالفعل رطب اور بالقوۃ یابس اس پہلو سے ہوتا ہے جس طرح سمندر کا پانی خشکی پیدا کرتا ہے اسی طرح یہ بدن کو خشک کرتا ہے۔ یہ گرچہ مرطوب القوام ہوتا ہے لیکن خون کے مقابلے زیادہ غلیظ ہوتا ہے کیوں کہ یہ خون کے تلچھٹ کے قائم مقام ہوتا ہے۔ اس کا مزہ کسیلا ہوتا ہے اور اسکے غلیظ حصے کو طحال جذب کر لیتا ہے اور جو حصہ نسبتاً کم غلیظ ہوتا ہے وہ خون کے ہمراہ رگوں میں سرایت کرجاتا ہے اور اس سے وہ اعضاء غذا حاصل کرتے ہیں جنہیں غلیظ غذائیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سے وہ چھوٹی چھوٹی استخوانی اشیاء تیار ہوتی ہیں جو الیاف کی شکل کی ہوتی ہیں اور خون کو رگوں کے اندر رو کے رکھتی ہیں تاکہ وہ اپنی جگہ ٹھہرا رہے، بہے نہیں۔ طحال کی غذاء یہی ملا جلا خون ہوتا ہے جسے وہ جذب کرتا ہے اور اسے خوب اچھی طرح صاف کر کے غذا کی ضرورت کے وقت واپس معدہ کی طرف بھیج دیتا ہے تاکہ وہ اسے ہلکی ترشی سے داغ دے اور اس میں غذاء کی طلب پیدا کرنے کی تحریک پیدا کرے۔ یہ خلط اور خلط اصفر جب بہت زیادہ احتراق کے بعد راکھ اور خاک کی طبیعت حاصل کر چکے ہوتے ہیں تو ان سے انتہائی تیز قسم کا ترش جوہر پیدا ہوتا ہے، جسے اگر زمین پر انڈیلا جائے تو اس میں اچھال پیدا ہوتا ہے اس سے سرکے کی مانند آبلے اور چھالے پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے نزدیک مکھی، مچھر اور کیڑے مکوڑے نہیں جاتے، جب وہ بدن سے گزرتا ہے تو خراش پیدا کرتا ہے اور بالوں کو ختم کر دیتا ہے۔ اس میں ایک طرح کی گرمی اور تیزی ہوتی ہے جو احتراق کے نتیجہ میں جنم لیتی ہے کیوں کہ شراب کی تلچھٹ اگرچہ سرد ہوتی ہے لیکن احتراق کے بعد وہ تیز اور خراش دار ہوجاتی ہے۔ اسی قسم کو مرار اسود اور مرۃ سوداء کا نام دیا جاتا ہے۔ خلط اصفر کے نتیجہ میں حاصل ہونے والا مرار اسود حد درجہ تیز اور ردی ہوتا ہے یہاں تک کہ اس سے اعضاء خراب ہوجاتے ہیں کیوں کہ وہ انہیں کھا جاتا ہے۔

طبعی خلط اصفر بالفعل رطب اور بالقوۃ یابس ہوتا ہے کیوں کہ وہ بدن کو خشک کرتا ہے۔ اس کا مزہ کڑوا ہوتا ہے، رنگ زرد ہوتا ہے، تیز، لطیف اور رقیق ہوتا ہے جو صفرا کم تیز اور زیادہ لطیف ہوتا ہے وہ خون کے ہمراہ رگوں میں دوڑتا پھرتا ہے تاکہ اس سے خون میں رقت رہے اور وہ تنگ راستوں اور نسوں میں سرایت کر سکے اور تاکہ وہ ان اعضاء کے لیے غذاء بن سکے جو کسی لطیف غذاء کے محتاج ہوتے ہیں مثلاً پھیپھڑے۔ جو صفراء زیادہ تیز اور کم لطیف ہوتا ہے اسے مرارہ جذب کر کے آنتوں میں گراتا ہے تاکہ وہ اپنی تیزی اور حدت کے سبب آنتوں کو دھو کر پھوک اور فضلات کی لزوجت اور کثافت سے انہیں پاک کرے۔ بسا اوقات اس خلط کے اندر عوارض کے نتیجہ میں اپنی طبیعت سے دوری ہو جاتی ہے چنانچہ ایک قسم وہ ہے جس میں خون کی مائیت شامل ہو جاتی ہے اسے مرۃ حمراء کہتے ہیں۔ ایک قسم یہ ہے کہ اس کے ساتھ غلیظ قسم کا بلغم شامل ہو جاتا ہے جس کے نتیجہ میں اس کا قوام غلیظ ہو جاتا ہے اور اس کی حرارت و تیزی میں کمی آجاتی ہے، زردی بیضۂ مرغ جیسا قوام اور رنگت ہو جاتی ہے۔ ایک اور قسم وہ ہے جو بہت زیادہ پختہ ہو کر غلیظ ہو جاتی ہے یہ بھی زردی بیضہ مرغ کے سے قوام کی ہو جاتی ہے البتہ پہلے کے مقابلے اس کا رنگ زیادہ گہرا ہوتا ہے کیوں کہ پہلے والے میں غلاظت اس وجہ سے ہے کہ اس کے ساتھ لیسدار قسم کی رطوبت جا ملی ہے جب کہ یہ اس وجہ سے غلیظ ہوتی ہے کہ اس میں حرارت کا عمل دخل ہوتا ہے اور یہ قسم رگوں اور شریانوں کے اندر وجود پاتی ہے۔ ایک قسم وہ ہے جس کے اندر آبی قسم کی رطوبت شامل ہو جاتی ہے نتیجہ میں اسکی حرارت اور تیزی میں کمی آجاتی ہے۔ ایک قسم وہ ہے جو معدہ کے اندر پرورش پاتی ہے، اس کا رنگ سبز ہوتا ہے اور اس میں تیزی ہوتی ہے نیز خراش ڈالنے کی خصوصیت ہوتی ہے اسے ''کراثی'' کہتے ہیں، ایک اور قسم وہ ہے جو کراثی اور مرۃ حمراء سے اس وقت پیدا ہوتی ہے جب کہ یہ دونوں احتراق کے نتیجہ میں حد درجہ تیز ہو جاتے ہیں اور یہ ''زنگار'' کی طبیعت اور رنگت والی قسم ہے۔ عفونتی امراض کے اندر بدن میں کبھی کبھی صفراء کی اور بھی قسمیں مثلاً احمر، اکہب، صدیدی اور زبدی وغیرہ پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ سب کی سب تیزی اور گرمی میں حد درجہ بڑھی ہوئی ہوتی ہیں۔

تمام ہی اخلاط کے بالعموم کچھ اسباب ہوتے ہیں جن سے ان کا وجود وابستہ ہوتا ہے چنانچہ سبب فاعل طبعی حرارت ہے، سبب مادی غذائیں ہیں، سبب آلی جگر ہے جب کہ سبب کمالی قوام بدنی ہے۔ ایسے ہی ہر خلط کے الگ الگ مخصوص اسباب بھی ہیں مثلاً خون کا سبب فاعل حرارت غریزیہ معدلہ ہے۔ مادی سبب غذاؤں کا وہ بہترین حصہ ہے جو اعتدال سے زیادہ قریب ہوتا ہے اور سبب آلی جگر ہے اور کمالی وتمامی سبب یہ ہے کہ اس سے اعضاء غذائیت پائیں۔

خلط اصفر کا فاعلی سبب وہ حرارت غریزیہ ہے جس کے اندر ناری قسم کے فضلات ہوتے ہیں۔ مادی سبب غذاؤں میں پایا جانے والا لطیف، نمایاں چکنا حصہ ہے۔ سبب آلی جگر ہے اور تمامی وکمالی سبب یہ ہے کہ اس سے خون رقیق اور لطیف ہو جائے تا کہ تنگ جگہوں تک پہنچ جائے اور آنتوں کے اندر لیسدار قسم کی جو بلغمی رطوبتیں ہیں ان کو دھوکر صاف کردے اور ان اعضاء کی غذاء بن سکے جولطیف قسم کی غذاؤں کے محتاج ہیں۔

بلغم کا سبب فاعل وہ حرارت ہے جس کی مقدار معتدل سے قدرے کم ہوتی ہے، اس کا مادی سبب غذاء کا وہ حصہ ہوتا ہے جو نسبتاً زیادہ سرد، رطب اور سخت لیسدار ہوتا ہے اس کا سبب آلی معدہ اور جگر ہیں اور سبب کمالی یہ ہے کہ جب بدن باہر سے کسی غذاء کو حاصل نہ کر سکے تو یہ غذاء کی فراہمی کرے دوسرے یہ کہ زیادہ متحرک قسم کے اعضاء مثلاً جوڑوں کو تر رکھے۔

خلط اسود کا سبب فاعل طبعی حرارت ہے جب کہ وہ اپنی مقدار پر باقی رہے یا آتشی کیفیت میں دو چند ہو جائے، سبب مادی وہ غلیظ حصہ ہے جو غذاء میں موجود ہوتا ہے، سبب آلی جگر ہے، سبب تمامی وکمالی یہ ہے کہ وہ خون میں ثبات اور ٹھہراؤ پیدا کرے جس سے وہ تیزی سے بہہ نہ سکے اور یہ کہ اس کے ضرورت مند اعضاء اس سے بہرہ ور ہوں خواہ اس سے معدہ کو تحریک ہی ملے یا اس کی شہوت بھڑکے۔

دیگر تمام اخلاط کی بہ نسبت بلغم زیادہ بارد رطب (سرد تر) ہے اور اسی طرح عمومی طور پر صفرا تمام اخلاط سے حار یابس (گرم خشک) ہے۔ خلط اسود تمام اخلاط کے مقابلے میں سرد خشک ہے اور خون بقیہ اخلاط کے مقابلہ میں گرم تر ہے البتہ بدن معتدل کے لحاظ سے

اس کے مشابہ ہے تاکہ وہ اس سے وابستہ رہے اور اس سے اعضاء بن سکیں۔

ان کیفیات میں کمی بیشی کے اعتبار سے بھی اخلاط کی مزید قسمیں ہیں۔ ایسے ہی دوسری چیزوں سے اختلاط کے اعتبار سے اور ان کی پہلی کیفیت میں مخالف اور برعکس قسم کی تبدیل شدہ کیفیات کے اعتبار سے بھی اخلاط کی مزید تقسیم کی گئی ہے۔ یہ چیز معروف ہے کہ اخلاط کی کیفیات اس پہلو سے ہیں کہ خون معتدل قسم کی گرمی سے پیدا ہوتا ہے اور بلغم اعتدال سے کم تر قسم کی گرمی سے بنتا ہے اور دونوں مرہ اعتدال سے بڑھی ہوئی حرارت کی پیداوار ہیں۔

یہ بھی معلوم ہے کہ یہ کیفیات کھانے پینے کی اشیاء سے، عمروں سے، شہروں اور ملکوں سے، سال کے مختلف اوقات سے، مخصوص مزاجوں سے، پھیر بدل کرنے سے اور بیماریوں سے تبدیل ہوتی رہتی ہیں مثلاً خوردنی میں جو چیزیں گرم خشک ہوتی ہیں جیسے شہد تو وہ صفراء پیدا کرتی ہیں اور گرم تر چیزیں جیسے روٹی تو وہ خون پیدا کرتی ہیں۔

سرد تر چیزیں جیسے شیر و ماہی تو یہ بلغم پیدا کرتے ہیں اور سرد خشک چیزیں جیسے مسور تو یہ خلط اسود پیدا کرتا ہے۔

مختلف عمروں کا معاملہ یہ ہے کہ جوانوں میں صفراء کی پیدائش ہوتی ہے، بچوں کے اندر خون پیدا ہوتا ہے، ادھیڑوں میں سودا بنتا ہے جب کہ مشائخ کے اندر بلغم کی پیدائش ہوتی ہے۔

ایسے ہی ملکوں اور شہروں، سال کے مختلف موسموں اور مخصوص مزاجوں کا حال ہے۔ ہر ایک اپنے مطابق حال خلط کی پیدائش کا سبب بنتا ہے اور یہ پتا چل جاتا ہے کہ فلاں خلط طبعی ہے۔

رہا تصرف اور پھیر بدل کا معاملہ تو تکان صفراء پیدا کرتی ہے اور آرام و راحت سے بلغم پیدا ہوتا ہے۔

ایسے ہی سرد امراض بلغم پیدا کرتے ہیں اور گرم امراض صفراء کی پیدائش کا سبب بنتے ہیں۔ اس طرح معلوم ہوتا ہے کہ اخلاط دراصل انہی مذکورہ کیفیات کا نام ہے۔

تمام ہی اخلاط خون میں ملی جلی شکل میں یکجا موجود ہوتے ہیں۔ انہیں الگ الگ بس دواؤں کے ذریعہ کیا جاتا ہے یا جب خون بدن سے بہہ کر نکلتا ہے تو انہیں جدا جدا معلوم

کیا جاسکتا ہے یہی وجہ ہے کہ اگر خون کو بدن سے بہہ نکلنے کے بعد ایک مدت تک چھوڑ دیا جائے تو اس کے اخلاط علیحدہ ہو جاتے ہیں چنانچہ خلط اسود تہ نشیں ہوتا ہے، بلغم اس کے اوپر ہوتا ہے خون بلغم کے اوپر ہوتا ہے اور سب سے بالا صفراء ہوتا ہے۔ ان اخلاط کا بہترین حصہ خون کے ہمراہ رگوں میں دوڑتا پھرتا ہے۔ صفراء اس لیے ہوتا ہے تاکہ اسے رقت، تیزی، گہرائی اور لطافت بخشے، خلط اسود اس لیے ہوتا ہے تاکہ ریشے دار ہونے، غلیظ ہونے اور بھاری ہونے کے سبب خون کو اپنی جگہوں میں جماؤ اور ٹھہراؤ دے اور بلغم اس لیے ساتھ ہوتا ہے تاکہ غلیظ ہونے کے سبب خون کو لیس دار بنائے۔ ان تمام فوائد میں سب سے بڑا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ ان جواہر سے مل کر خون اس لائق ہو جاتا ہے کہ بدن کا ہر عضو اپنے موافق حال چیزوں کو اس سے جذب کرے اور اعضاء کے لیے خون کے اندر ہر طرح کی کیفیت والی رقیق وغلیظ اور سرد وگرم چیزیں ان کے جوہر کے اعتبار سے دستیاب ہوتی رہیں۔ اخلاط خون کے اندر کیفیت وکمیت میں اسی اعتبار سے موجود ہوتے ہیں اور ان کا ایسا ہونا طبعی ہے اور یہی مقصود بھی ہے۔

اسی طرح ان کے بغیر بدن کی ساخت بھی تکمیل کو نہیں پہنچ پاتی ہے، انھی اخلاط کو ارکان بدن کا نام دیا جاتا ہے۔ یہ اخلاط جب کیفیت وکمیت کے اس معیار سے فزوں تر ہو جاتے ہیں تو وہ طبعی معیار سے خارج قرار پاتے ہیں اور بیماری کا سبب بنتے ہیں۔ ایسی صورت میں اگر کیفیات میں زیادتی ہوگئی ہو تو ان کو اعتدال پر لانا ضروری ہوتا ہے اور اگر مقدار میں اضافہ ہوا ہو تو استفراغ ناگزیر ہوتا ہے۔ جن چیزوں کو فضلات والے اعضاء جذب کر لیتے ہیں مثلاً مرارۃ، گردے اور تلی تو وہ تمام زائد از ضرورت وفضلات ہوتے ہیں اور جب یہ فضلات اتنی مقدار میں ہوں کہ ان اعضاء میں اپنی ان ہی کیفیات کے ساتھ سما سکیں تو باوجودیکہ وہ زائد از ضرورت وفضلات ہی ہیں، پھر بھی طبعی ہیں اور غیر مضرت رساں ہے کیوں کہ وہ اسی مقدار کے اندر ہیں جن سے نفع حاصل کیا جاسکتا ہے۔ لیکن ان کی مقدار بڑھ جائے یا کیفیات میں تبدیلی آجائے تو وہ طبیعت سے خارج ہو جاتی ہیں اور بیماریوں کا سبب بنتی ہیں۔

بدن کے اندر لطیف چیزیں تین ہیں (۱) روح یہ حد درجہ لطیف ہوتی ہے۔ (۲) تر قسم کے **بخارات** یہ لطیف خون اور روح کے درمیان کی چیز ہے۔ (۳) **خون لطیف**۔

خون معتدل قسم کی حرارت سے پیدا ہوتا ہے اور خلط اصفر بڑھی ہوئی حرارت کی پیداوار ہے جو خون کی دھنیت میں اثر انداز ہوتی ہے اور خلط اسود اس قدر بڑھی ہوئی حرارت سے پیدا ہوتی ہے جو احتراق کی حد تک پہنچ کر یا تو خلط اصفر کو یا پھر خون کی تلچھٹ کو جلا ڈالتی ہے۔ خام خلط ایک طرح کا بلغم ہوا کرتا ہے البتہ اس میں لزوجیت و برودت نسبتاً کم ہوتی ہے اور بہت غلیظ قسم کا بلغم وہ ہے جو مشہور و معروف ہے کہ اگر اس کے اندر لزوجت و برودت مزید پیدا ہو جاتی ہے تو وہ زجاجی ہو جاتا ہے اور اگر گرمی اس میں اثر انداز ہوتی ہے تو وہ بلغم شیریں ہو جاتا ہے یا پختہ ہو کر خون بن جاتا ہے۔ رگوں کے اندر چاروں اخلاط کا جو آمیزہ موجود ہوتا ہے اسی کو خون کہا جاتا ہے۔

طبعی خون وہی ہے جس کے اندر یہ اخلاط ضروری مقدار میں ہوتے ہیں۔ بلغم، مرۃ (صفراء) اور دم کو چھو کر دیکھا جائے تو بلغم خون اور صفراء کے مقابلے سرد ہوگا اور صفراء گرم محسوس ہوگا، خون معتدل ہوگا اور مرۃ سوداء کے لیے مؤثر حرارت اگرچہ صفراء کی گرمی سے زیادہ قوی ہوتی ہے لیکن سوداء کی بہ نسبت چھونے میں صفراء زیادہ گرم ہوتا ہے کیوں کہ سوداء شدت احتراق کے نتیجہ میں راکھ بن جاتا ہے نتیجۃً اس کی طبیعت مٹی کی طرح سرد ہو جاتی ہے اور اس کے اندر اسی قدر گرمی اور تیزی پائی جاتی ہے جتنی کہ راکھ میں ہوا کرتی ہے، سو بدن کے اندر سب سے گرم چیز صفراء ہے پھر سوداء پھر خون اور بلغم سرد ہوتا ہے اور خون معتدل ہوتا ہے دراں حال کہ وہ بلغم کی بہ نسبت چھونے میں گرم ہوتا ہے۔

خون کی صفت یہ ہے کہ جب وہ رگوں سے باہر نکل کر خارج از بدن ہو جاتا ہے یا احشاء بدن کے اندر جمع ہو جاتا ہے تو وہ بہت جلد منجمد ہو جاتا ہے۔ بہترین خون کی خوبی یہ ہے کہ اس کی سرخی بے آمیز ہو، قوام معتدل ہو، مزہ شیریں ہو۔ اور ردی قسم کا خون وہ ہوتا ہے جس کے اوپر مائیت بلغم آجاتا ہے یا وہ سیاہ پڑ جاتا ہے۔ بارہا خون سے چاروں اخلاط کو جدا کیا جاتا ہے تو پتا چلتا ہے کہ یہ سب بدن کے اندر ملتے ہیں اور رگوں میں خون کے ساتھ

ملی جلی حالت میں ہوتے ہیں ۔انہیں دواؤں کی مدد سے بھی الگ الگ کیا جا سکتا ہے اور قئے اور اسہال کے ذریعہ نکالا جا سکتا ہے۔کبھی کبھی سیاہ خون اور خلط اسود میں شبہ پیدا ہوجا تا ہے، ان دونوں کے درمیان فرق یہ ہے کہ سیاہ خون جلد منجمد ہو جا تا ہے اور خلط کی قبیل سے کوئی چیز انجماد قبول نہیں کرتی خواہ اسے کتنے وقفہ کے لیے رکھ چھوڑا جائے ۔ پھیکے اور شیریں قسم کے بلغم میں خون بننے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے اور ترش بلغم کسی لائق نہیں ہوتا جب کہ نمکین بلغم عفونت قبول کرنے کے قریب ہوتا ہے۔

ہمارے اس قول کا مطلب کہ'' بلغم ہضم اول کے نتیجہ میں معدہ کے اندر پیدا ہوتا ہے اور صفراء وسوداء جگر کے اندر ہضم ثانی کے نتیجہ میں تیار ہوتے ہیں'' یہ ہے کہ بالعموم ایسا ہوتا ہے یعنی کبھی کبھی صفراء معدہ میں بھی بنتا ہے اور کبھی بلغم جگر میں تشکیل پا تا ہے اور اسی طرح بارہا دونوں قسم کے مرہ (صفراء وسوداء) رگوں کے اندر ہی تیار ہوتے ہیں البتہ بلغم شاید ہی رگوں میں وجود پذیر ہوتا ہو کیوں کہ اس کا مقام خون سے پیشتر ہے۔

بسا اوقات بعض اخلاط تبدیل ہو کر کسی دوسری خلط کی شکل اختیار کر لیتے ہیں مثلاً بلغم خون بن جا تا ہے، خون صفراء ہو جا تا ہے اور صفراء سوداء میں تبدیل ہو جا تا ہے البتہ اس کے برعکس نہیں ہوتا ہے۔ گندنے کی رنگت والا صفراء کبھی معدہ میں پلتا ہے اور کبھی رگوں سے معدہ میں پہنچ جا تا ہے پھر گندنا جیسا ہوجا تا ہے یا جگر کے اندر گندنے کی شکل اختیار کر کے معدہ کی طرف جا پہنچتا ہے۔ بہر حال جہاں کہیں بھی وہ بنتا ہے اسکا سبب حد سے بڑھی ہوئی وہ حرارت ہوتی ہے جو اپنی طبیعت سے علیحدہ ہوتی ہے اور کبد کا سوء مزاج اگر حار ہوتا ہے تو معدہ سے جگر کی طرف آنے والے عصارے کو صفراء میں تبدیل کر دیتا ہے، اگر بارد ہوتا ہے تو اسے بلغم بنا ڈالتا ہے، اگر رطب ہوتا ہے تو مائیت میں تبدیل کر دیتا ہے اور اگر یابس ہوتا ہے تو غلیظ قسم کے سوداء میں بدل دیتا ہے۔

بلغم کی بہ کثرت پیدائش سن شیخوخت، سرد مزاجوں، علاقوں اور موسموں میں ہوتی ہے۔ اسی طرح خوش حالی، فارغ البالی، بسیار خوابی اور سرد وتر قسم کی اشیاء خورد ونوش کے استعمال سے بھی بلغم کی پیدائش بڑھتی ہے اور ایسے احوال باقی اخلاط میں بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔

شیرینی کا کثرت استعمال صفراء پیدا کرتا ہے بالخصوص گرم ابدان، اوقات، عمر اور علاقوں میں اور ترشی سوداء پیدا کرتی ہے ایسے ہی چرچری، نمکین اور قابض اشیاء کا استعمال صفراء اور سودا پیدا کرتا ہے۔ پھیکی اور لیس دار اشیاء خام خلط کی پیدائش کرتی ہیں اور آبی چیزیں رقیق بلغم کی پیدائش کا سبب بنتی ہیں نیز اعتدال کے ساتھ شیرینی کا استعمال قدرے چکنائی کے ساتھ کیا جائے تو بہترین خون کی پیدائش ہوتی ہے۔

یہ بھی ضروری ہے کہ اس صورت حال میں مخصوص مزاج کی مطابقت کی بھی رعایت کی جائے۔ عمر، وقت اور جگہ کو بھی دھیان میں رکھا جائے کیوں کہ مذکورہ چیزیں جب غذاء کے مطابق ہو جاتی ہیں تو ان میں اضافہ ہوتا ہے ورنہ بصورت مخالفت آپس میں دست و گریباں ہو کر وہ چیز ختم ہو جاتی ہے نتیجہ میں اس سے پیدا ہونے والا خلط وجود پذیر نہیں ہو پاتا۔

رگوں کے اندر خون کے ہمراہ پائے جانے والے اخلاط اسطقسات بدن ہیں۔ وہ ایسے کہ ان تمام سے مل کر منی بنتی ہے اور بدن منی اور خون سے بنتا ہے بعد ازاں رگوں میں پائے جانے والے ملے جلے خون سے پرورش پاتا ہے اور ایسا اس وجہ سے ہوا کہ گوشت عصب (پٹھوں) کے مقابلے میں زیادہ گرم وتر ہیں اور ہڈیاں پٹھوں کے مقابلے زیادہ سرد اور سخت ہیں۔ ایسے ہی تمام اعضاء کا معاملہ ہے چنانچہ ان میں سے کوئی ایک بھی تنہا کسی کا جوہر بنتا ہے، نہ تنہا کوئی غذاء ہی ان سب کے لیے مناسب ہوتی ہے بلکہ ہوتا یہ ہے کہ جنین کی قوت فاعلہ منی میں موجود سخت اجزاء کو جذب کر لیتی ہے جس سے ہڈی بنتی ہے، ایسے ہی منی کے گرم وتر اجزاء جذب کر لیتی ہے جس سے گوشت بنتے ہیں یہی معاملہ باقی تمام اعضاء کے ساتھ ہوتا ہے۔

جو دودھ بچے کی غذاء کا کام کرتا ہے وہ رگوں میں موجود چاروں اخلاط کے مرکب جیسا ہوتا ہے کیوں کہ دودھ کے اندر ایک رقیق آبی حصہ ہوتا ہے، دوسرا گاڑھا مادہ ہوتا ہے اور ایک طرح کی چکنائی بھی ہوتی ہے۔ یہ تمام چیزیں دودھ کے اندر ملی جلی حالت میں پائی جاتی ہیں اگر انہیں کسی فنکاری سے الگ الگ کیا جائے وہ علیحدہ ہو جاتے ہیں۔ خون کے اندر بھی آبی طرح کی ایک چیز پیپ جیسی ہوتی ہے جو دودھ کی مائیت کے مانند ہے اور ایک اور چیز جو تھکے اور تلچھٹ

جیسی ہوتی ہے وہ دودھ کے پنیر کے مانند ہے۔ خون کے اندر بسا اوقات دھاگے جیسی چیزیں نظر آتی ہیں اور بار ہا اس کے اوپر ایک باریک آبی چیز نظر آتی ہے اور کبھی کبھی اس کے اندر ایک گاڑھی چیز تہ نشیں ہو جاتی ہے۔ جب ہم ایسی مسہل دوائیں پلاتے ہیں جو مختلف قسم کے اخلاط کو نکالنے والی ہوتی ہیں تو اس سے اخلاط خون سے جدا ہو کر نکل جاتے ہیں، گویا تمام کے تمام اخلاط رگوں میں اور بدن کے اندر ملی ہوئی حالت میں ہوتے ہیں اور جسم ان سے غذائیت حاصل کرتا رہتا ہے اور ہر عضو اپنے مشابہ چیز کو جذب کرتا رہتا ہے۔

جنین منی اور خون حیض سے تشکیل پاتا ہے اور یہ دونوں چیزیں رگوں میں موجود خون سے تیار ہوتی ہیں اُ پیدائش کے بعد بچے کی غذاء دودھ ہے اور دودھ اسی خون سے بنتا ہے جس کے اندر مختلف قسم کے جواہر ریزے موجود ہوتے ہیں جو ایک دوسرے سے علیحدہ ہو جاتے ہیں۔ جب کوئی مسہل اخلاط دوا پلائی جاتی ہے تو اسہال میں سب سے پہلے صفراء خارج ہوتا ہے کیوں کہ وہ گرم اور رقیق ہوتا ہے پھر بلغم کیوں کہ وہ سوداء سے زیادہ رقیق ہوتا ہے پھر سوداء اور پھر خون نکلتا ہے کیوں کہ گرچہ خون سوداء کے مقابلے زیادہ گرم اور رقیق ہوتا ہے لیکن ہے وہ طبعی چیز جس کی ضرورت پڑتی ہے لہذا طبیعت اسے کسی اور خلط کے مقابلے زیادہ روک کر رکھتی ہے پھر شدت اسہال کے آخری مرحلے میں خون کا استفراغ ہوتا ہے اور وہ سرتاپا تباہی و بربادی ہے۔

جب کوئی ایسی دوا پلائی جاتی ہے جو مخرج بلغم ہو تو اولاً بلغم نکلتا ہے پھر صفراء پھر سوداء۔ اگر مخرج سوداء دوا پلائی جاتی ہے تو پہلے سوداء نکلتا ہے پھر صفراء پھر بلغم۔ ایسا تقریباً ناممکن ہے کہ کوئی ایک خلط خارج ہو اور باقی اخلاط تمام تر رگوں میں باقی رہ جائیں، خواہ کوئی ایسی ہی دوا کیوں نہ دی جائے جو محض ایک ہی خلط کی مخرج ہو (تو بھی وہ خلط تنہا نہیں نکل پائے گی) البتہ یہ ہوسکتا ہے کہ وہ خلط زیادہ مقدار میں نکلے اور بقیہ دوسرے اخلاط کم مقدار میں ساتھ ساتھ نکلیں۔

اس کے بعد ''کتاب المزاج'' ہے۔

اللہ تعالی کا شکر ہے کہ ''کتاب الاخلاط'' ختم ہوئی۔

اور ہمیشہ ہمیش صرف اور صرف اللہ تعالی کے لیے حمد ہے۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

بہ استعین

کتاب-۷

مزاج

ابوسہل عیسیٰ بن یحییٰ مسیحی کے بقول یہ فن طب کی ساتویں کتاب ہے۔اس کے اندر ہم نے مزاج پر گفتگو کی ہے اور اللہ تعالیٰ ہی مددگار ہے۔

ہم کہتے ہیں: جب اسطقسات بدن بے شمار ہیں اور ان کی نوعیتِ ترکیب اتحاد واختلاط کی سی ہے اور ترکیب مجاورت نہیں ہے تو ضروری قرار پایا کہ بدن کے ان ہی اسطقسات کی طرح کچھ ملی جلی کیفیات بھی ہوں۔ وہ اس طرح کہ جب مختلف کیفیات والی بہت ساری چیزیں باہم گھل مل جاتی ہیں تو ان تمام کی کیفیات سے مل کر ان کے بیچ کی ایک الگ کیفیت وجود پذیر ہوتی ہے جسے ''مزاج'' کا نام دیا جاتا ہے۔ یہ کیفیت گرچہ بے شمار کیفیات سے مل کر وجود میں آتی ہے لیکن یہ خود بسیط قسم کی اور مفرد ہوتی ہے کیوں کہ یہ نہ تو وہ ہوتی ہے، نہ ان میں سے کوئی ایک ہوتی ہے، نہ ہی کوئی الگ چیز ہوتی ہے بلکہ تمام ان کے آمیزے سے وجود میں آتی ہے اور مختلف متضاد قسم کی کیفیات کا معاملہ یہ ہوتا ہے کہ جب وہ باہم خلط ملط ہوتی ہیں تو ان کے بیچ ایک الگ قسم کی کیفیت پیدا ہوتی ہے جس کی آمیزش اس طرح کی ہوتی ہے جس طرح کی آمیزش حرارت و برودت کی ہوتی ہے۔ غیر متضاد قسم کی مختلف کیفیات کا معاملہ یہ ہوتا ہے کہ جب باہم دگر وہ ملتی ہیں تو ان کے درمیان ایسی کیفیت پیدا ہوتی ہے جو حرارت و یبوست کو لیے ہوتی ہے کیوں کہ ان کے ملنے سے حرارت

ویبوست کے بیچ کی کیفیت نہیں پیدا ہوتی ہے بلکہ ایسی کیفیت پیدا ہوتی ہے جو حرارت ویبوست سے مرکب ہوتی ہے۔

اسطقسات کی اولین کیفیات حرارت، برودت، رطوبت اور یبوست ہیں اس لیے لازم ہے کہ ان کے ملنے کے نتیجہ میں کوئی ایسی چیز حاصل ہو جس میں ان میں سے کوئی کیفیت غالب نہ ہو یا کوئی ایسی چیز حاصل ہو جس میں ان کیفیات میں سے کوئی ایک یا دو کیفیات غالب ہوں۔

جس حاصل شدہ شئی کے اندر کوئی ایک کیفیت غالب ہو تو مثلاً وہ یا تو رطوبت ویبوست میں معتدل ہوگی اور اس کی حرارت برودت سے زیادہ ہوگی تو ایسے میں اسے ''مزاج حار'' کہیں گے کیوں کہ اس کی حرارت دوسری کیفیات کے مقابلے زیادہ ہے اسی طرح برودت، رطوبت یا یبوست غالب ہو تو انہیں مزاج سادہ کہا جائے گا اور جن میں دو کیفیات کے بیچ مقدار کا اختلاف ملے گا مثلاً یا تو اس کی حرارت برودت پر غالب ہوگی یا اس کی رطوبت یبوست سے بڑھی ہوئی ہوگی تو اسے ''حار رطب مزاج'' کہا جائے گا۔ اس طرح اب چار قسم کے جوڑے پائے جائیں گے۔ (۱) حار رطب (۲) حار یابس (۳) بارد رطب (۴) بارد یابس۔

دونوں متضاد کیفیات کا غلبہ ناممکن ہے یعنی ایسا نہیں ہوسکتا ہے کہ حرارت و برودت بہ یک وقت غالب ہوں خواہ وہ رطوبت ویبوست میں معتدل ہی کیوں نہ ہو۔ ایسا اس لیے کہ جب دونوں متضاد کیفیات ایک مقدار میں ہوں گی تو ہر ایک دوسرے پر اثر انداز ہوگی اور کوئی کسی سے متأثر نہیں ہوگی اس طرح ان کے بیچ ایک تیسری چیز پیدا ہوگی اور جب کوئی ایک قوی ہوتی ہے تو اسی کی جانب نسبت کردی جائے گی، بہر حال دونوں غالب نہیں رہیں گی۔

اسی طرح تین کیفیات کا بہ یک وقت غلبہ بھی محال ہے کیوں کہ مثال کے طور پر اگر حرارت برودت سے اور رطوبت یبوست سے زیادہ ہو، تو پھر یا تو حرارت برودت کے بہ قدر ہوگی یا کم یا پھر زیادہ، اگر ایک ہی مقدار میں ہوں تو ان کے درمیان کوئی نئی چیز حاصل ہو جائے گی اور اس طرح نہ وہ غالب ہوگی نہ ہی کوئی اور، البتہ صرف رطوبت کا غلبہ ہوگا اور

اگر ان میں سے کسی دو کا غلبہ ہو تو دو کیفیات کا غلبہ ہوگا نہ کہ تین کیفیات کا۔ اسی مثال پر چاروں کیفیات کے غلبہ کو باور کیا جا سکتا ہے کہ بہ یک وقت چاروں کیفیات کا غلبہ بھی محال ہے کیوں کہ اگر وہ ایک ہی مقدار میں ہوں گی تو پھر کسی کا غلبہ نہیں ہوگا اگر کوئی ایک غالب ہوگی تو پھر تمام کا غلبہ نہیں رہا پھر چونکہ غالب مغلوب کی طرف منسوب ہوتا ہے تو اگر سب کی سب غالب ہو جائیں گی تو مغلوب کون رہے گا؟ گویا ثابت ہوا کہ مزاج یا تو چاروں کیفیات کے بیچ کی کوئی چیز ہوگا یا یوں ہوگا کہ ان میں سے کوئی ایک کیفیت یا دو مختلف کیفیات کی متضاد کیفیات غالب ہوگی تو اس طرح نو قسم کے امزجہ تشکیل پاتے ہیں: ایک معتدل اور باقی آٹھ اعتدال سے خارج ہوں گی۔ اعتدال سے خارج چار معتدل ہیں اس طرح کہ دونوں متضاد میں سے ایک معتدل ہے اور دوسرا اعتدال سے خارج ہے اور یہ سب مفرد مزاج ہیں کیوں کہ ان میں غالب کیفیت ایک ہے اور چار ''دونوں متضاد کیفیات'' میں اعتدال سے خارج ہیں اور یہ سب مرکب امزجہ ہیں کیوں کہ جب ان کے اندر دو کیفیتیں غالب ہوں گی تو باقی دونوں کیفیات مغلوب ہوں گی اور کسی بھی چیز میں اعتدال نہیں ہوگا۔ پھر اعتدال یا تو مطلق ہوگا یا نسبتی ہوگا۔ مطلق اعتدال یہ ہے کہ تمام چیزیں ترکیب کے اندر برابر برابر ہوں، کسی ایک کا دوسرے پر غلبہ نہ ہو اور جو اعتدال نسبتی ہوتا ہے وہ یہ ہے کہ تمام اشیاء اتنی ہی ضروری مقدار میں ہوں جو اس مرکب کے شایان شان ہوں اور مناسب حال ہوں یعنی یہ کہ وہ سکنجبین کی طرح نہ ہوگا جس کی حقیقت یہ ہے کہ اس کے اندر سرکہ، شہد پانی واجبی مقدار میں ہوتے ہیں۔

حیوانات کے ابدان اسی مثال پر پائے جاتے ہیں کیوں کہ گرچہ تمام بدن چاروں بنیادی اسطقسات سے مرکب ہوتے ہیں لیکن ہر حیوان کے اندر الگ نسبت میں پائے جاتے ہیں اور وہ مزاج ان حیوانات کے اعتبار سے معتدل ہوں گے البتہ نہ وہ اور نہ ان میں سے کوئی اور مطلق معتدل ہوگا کیوں کہ ان میں سے ہر ایک اپنے اعتبار سے اور موزوں اور ناگزیر چیزوں کے اعتبار سے معتدل ہوگا اور اس وقت غیر معتدل ہوگا جب کہ اس کا موازنہ مطلق اعتدال کے اعتبار سے کیا جائے یا کسی دوسرے حیوان کے مزاج کے

اعتدال کے اعتبار سے کیا جائے۔ ایسا اس لیے ہے کہ مچھلی کے مزاج کو جب شیر کے مزاج سے پرکھا جائے تو مچھلی کا مزاج سرد اور تر ہوگا جب کہ شیر کا مزاج گرم وخشک ہوگا اور دونوں اپنے ناگزیر ماحول کے اعتبار سے معتدل ہیں کیوں کہ اس کے علاوہ دوسرا مزاج ان کو موافق نہ آئے گا۔ اگر ہم گمان کرلیں کہ صورت حال بدل جائے یہاں تک کہ شیر (مچھلی کے مقابلے) سرد تر ہوجائے تو طبعاً ایسا ناممکن ہے اور پھر لازم آئے گا کہ ان میں سے کوئی بھی موجود نہ ہو کیوں کہ ان کا وجود اور قوام ایسا ہی ہے۔ جب صورت واقعہ یہ ہے تو لازم نہیں کہ ''اعتدال'' کا لفظ مطلقاً استعمال کیا جائے اور نہ ہی ''خارج عن الاعتدال'' کا۔ بلکہ یہ کہا جائے کہ یہ اعتدال سمکی (مچھلی کا اعتدال) ہے اور وہ اعتدال اسدی (شیر کا اعتدال) ہے۔ مچھلی اور شیر کا اعتدال سے ہٹ جانا اس طرح ممکن ہے کہ کسی چیز کا معتدل مزاج دوسری چیز کے لیے خارج از اعتدال ٹھہرے اور ایسے ہی کسی چیز کے لیے مزاج سے ہٹا ہوا ہونا دوسری چیز کے لیے معتدل قرار پائے۔

اس مثال کی بنیاد پر جب ہم اعضاء متشابہۃ الاجزاء کو دیکھتے ہیں تو پاتے ہیں کہ ان کے مزاجوں کے درمیان اختلاف ہے چنانچہ کچھ حصہ تو سخت وسرد ہے مثلاً ہڈی اور کچھ گرم تر ہے مثلاً گوشت اور کچھ سرد تر ہے مثلاً دماغ لیکن ان میں سے ہر ایک اپنی جگہ معتدل ہے اور مجموعی طور پر وہ عضو معتدل ہے۔ انسانی بدن بھی اپنے اعتبار اور اپنے ناگزیر متعلقات کے اعتبار سے اور اس اعتبار سے کہ وہ انسانی بدن ہے معتدل ہوتا ہے لیکن اسکے باوجود انسانی بدن پر حرارت ورطوبت کا غلبہ ملتا ہے اس معنی میں کہ جب ہم اس کے اعضاء کی کیفیات کو دیکھتے ہیں اور بعض کا بعض سے موازنہ کرتے ہیں تو منجملہ حاصل یہ نکلتا ہے کہ اس پر حرارت ورطوبت غالب ہے۔ بالکل اسی طرح جب ہم اس کے ان اعضاء کو دیکھتے ہیں جو اس کی زندگی اور غذائیت کے لیے بنیادی اہمیت رکھتے ہیں اور منجملہ اس کی بقا کی اساس ہیں مثلاً قلب وجگر تو ہم پاتے ہیں کہ حرارت ورطوبت کا وہاں بھی غلبہ ہے۔ ایسے ہی جو چیزیں ان سے پیدا ہوتی ہیں مثلاً خون اور روح، تو اس طرح کہا جاسکتا ہے کہ انسانی بدن کا معتدل مزاج حار رطب ہے محض کسی ایک مقدار میں نہیں بلکہ پوری معلوم حد تک کیوں کہ جب

حرارت ورطوبت بڑھ جاتی ہے تو بدن اعتدال سے ہٹ جاتا ہے۔ یہی حال اعضاء متشابہۃ الاجزاء کا بھی ہے کیوں کہ ان تمام پر کسی ایک کیفیت کا غلبہ ہوتا ہے اور اسی معنی میں وہ معتدل ہوتا ہے بہ شرطیکہ اس کیفیت کا غلبہ ایک متعین حد کے اندر ہو۔

ہتھیلی کی جلد کے علاوہ بدن انسانی کا کوئی اور حصہ معتدل نہیں ہے، نہ اپنے آپ میں اور نہ مطلقاً ہی اس لیے کہ ہتھیلی کی جلد ایک خاص مقدار میں اسطقسات سے مرکب ہے اس کے اندر اس معنی میں احساس بھی ہوتا ہے کہ اگر ہم گرم، سرد اور خشک تر کسی چیز کو بالفعل یکساں مقدار میں چھوڑ دیں تو ہم اسے محسوس کر کے ہتھیلی کی اندرونی جلد جیسا پائیں گے۔ جب اس کا موازنہ بدن کے سب سے زیادہ تر حصے جیسے دماغ یا خشک ترین حصے جیسے ہڈی یا گرم ترین حصے جیسے قلب اور سرد ترین حصے جیسے عصب سے کیا جاتا ہے تو وہ ان سب کے بیچ درمیانی اور اوسط قرار پائے گی۔ اس کی ساخت ایسی اس لیے بتائی گئی ہے تاکہ چھو کر دیکھی جانے والی تمام چیزوں کے ادراک کے لیے اسے معیار بنایا جا سکے اور چوں کہ وہ خود متعدل ہے اس لیے معتدل کو بھی محسوس کر لیتی ہے کہ وہ بھی اسی طرح ہوتا ہے اسی طرح وہ اعتدال سے ہٹی ہوئی منحرف چیزوں کا بھی ادراک کر لیتی ہے کیوں کہ وہ اس کے مخالف ہوتی ہیں۔

جادۂ اعتدال سے ہٹے ہوئے ہونے کی کوئی حد نہیں ہوتی ہے جب کہ اوسط کوئی ایک ہی چیز ہوا کرتی ہے اور تمام منحرف چیزوں کا تعین اسی اوسط کے ذریعہ کیا جاتا ہے اور اس طرح ان کے انحراف کا تعین ہو جاتا ہے اس لیے مناسب ہے کہ اعضاء متشابہۃ الاجزاء کے مزاج کا پتا لگانے کے لیے ہتھیلی کی باطنی جلد کو معیار قرار دیا جائے اور جب ہمیں کوئی بھی عضو چھونے سے ہتھیلی کی اندرونی جلد سے تر محسوس ہو تو اسے رطب قرار دیا جائے اور جو چھونے سے خشک نظر آئے اسے یابس قرار دیا جائے اسی طرح جو گرم محسوس ہو اسے حار کہا جائے اور جو سرد محسوس ہو اسے بارد مانا جائے۔

جب یہ دیکھا جاتا ہے کہ ہتھیلی کی جلد کے مقابلے پورے بدن کے اندر بالفعل سب سے گرم عضو کون سا ہے تو پتا چلتا ہے کہ قلب سب سے گرم ہے، ایسا اس لیے کہ وہ خون اور حرارت غریزیہ کا مخزن ہے، اس کے بعد خون گرم ہے کیوں کہ قلب سے ہی اسے حرارت پہنچتی

ہے، پھر جگر کا درجہ ہے کیوں کہ گرچہ جگر خون پیدا کرنے والا عضو ہے لیکن خون میں گرمی اس وقت آتی ہے جب وہ قلب تک پہنچتا ہے۔ جگر کے بعد گوشت گرم ہے کیوں کہ گوشت تقریباً جما ہوا خون ہوتا ہے مگر اس کے اندر الیاف اور ریشوں کی شمولیت کے سبب گرمی کم ہو جاتی ہے۔ گوشت کے بعد حرارت میں درجہ شرائین واوردہ کے طبقات کا ہے جو تقریباً اعتدال کے قریب جا پہنچتی ہیں اور ہتھیلی کی جلد کی مانند ہو جاتی ہیں۔ یہی حال پورے بدن کی کھلی ہوئی جلد کا ہے کیوں کہ ان میں بھی خون کی شرکت ہوتی ہے البتہ شرائین واوردہ کے طبقات گرچہ طبعی اعتبار سے وہ سرد ہوتے ہیں لیکن ان میں بھی اس خون کا اثر ہوتا ہے جسے وہ گھیرے ہوئے ہوتی ہیں، یہی وجہ ہے کہ شرائین زیادہ گرم ہوتی ہیں کیوں کہ وہ قلب کے خون کو لیے ہوتی ہیں جو زیادہ گرم ہوتا ہے اور اوردہ کے طبقات کے نسبتاً کم گرم خون کو لیے ہوتے ہیں۔

جب ہم یہ موازنہ کرتے ہیں کہ پورے جسم انسانی کے اندر ہتھیلی کی جلد کے مقابلے میں سرد حصہ کون سا ہے تو معلوم ہوتا ہے کہ بالفعل بدن کا سب سے سرد حصہ بلغم ہے، پھر بال، پھر ہڈی، غضروف، رباط، وتر، غشاء اور عصب۔ ان کے بعد نخاع کا درجہ ہے اور نخاع کے بعد سرد حصہ دماغ ہے، بہر حال اتنا معلوم ہونا چاہیے کہ جو عضو بھی جس قدر خون سے قریب ہوگا اتنا ہی وہ گرم ہوگا اور جن اعضاء میں خون کم ہوگا اتنے ہی وہ سرد ہوں گے۔

اسی طرح جب یہ دیکھا جاتا ہے کہ پورے انسانی جسم کے اندر رطب (تر) حصہ ہتھیلی کی جلد کے مقابلے میں کونسا ہے تو معلوم ہوتا ہے کہ وہ بلغم ہے، اس کے بعد تر عضو خون ہے، بعد ازاں سمین، پھر دماغ، پھر نخاع، اس کے بعد پھیپھڑوں والا گوشت، بعد ازاں جگر کا گوشت، پھر تلی کا گوشت، پھر گردوں کا گوشت اور آخر میں ریشے دار گوشت۔

اسی طرح یہ دیکھا جاتا ہے کہ پورے بدن کے اندر ہتھیلی کی اندرونی جلد کے مقابلے سب سے خشک حصہ کونسا ہے تو پتا چلتا ہے کہ وہ بال ہے، اس کے بعد ہڈی ہے کیوں کہ ہڈی بال کے مقابلے کم خشک ہے اس لیے کہ ہڈی کا وجود اور اس کی غذاء خون سے وابستہ ہے جب کہ بال کی بناوٹ اور پرورش و پرداخت بخار دخانی سے ہوتی ہے۔ خشکی میں ہڈی کے بعد غضروف ہے، پھر رباط، پھر وتر، پھر غشاء ہے، بعد ازاں شرائین واوردہیں پھر وہ عصب ہے جو حرکت کا

ذمہ دار ہے، اس کے بعد قلب ہے، پھر وہ عصب ہے جو احساس کا ذمہ دار ہے کیوں کہ یہ عصب ہتھیلی کی جلد کی مانند ہے۔ **گویا بدن کے اندر سب سے زیادہ گرم عضو قلب ہے اور سب سے زیادہ سرد شی بلغم ہے جب کہ ہتھیلی کی جلد بین بین (متوسط) ہے۔** اسی طرح بدن کے اندر سب سے زیادہ تر حصہ بلغم ہے اور سب سے زیادہ خشک حصہ بال ہے اور ہتھیلی کی جلد یہاں بھی درمیان میں ہے۔ سمین کی تشکیل جس مادہ سے ہوتی ہے وہ گرم ہے وہ اس لیے کہ وہ چکنے خون سے وجود پذیر ہوتی ہے اور اس کا فاعلی سبب برودت ہے کیوں کہ برودت ہی اسے جماتی ہے اور اسی لیے وہ حرارت پاکر پگھل جاتی ہے۔

عصب دو طرح کے ہوتے ہیں ایک حسّاس دوسرا محرّک۔ عصب حساس نرمی وخشکی میں اوسط ہتھیلی کی جلد کے مشابہ ہوتا ہے اور سردی میں ہتھیلی کی اندرونی جلد سے کسی قدر زیادہ ہوتا ہے جب کہ عصب محرک سخت ہوتا ہے خشکی اور سردی میں جلد سے زیادہ ہوتا ہے۔ سمین وشحم کی صلابت جمود کا نتیجہ ہے جب کہ بقیہ سارے اعضاء کی صلابت خشکی کے سبب ہے۔ سمین چکنائی دار خون سے بنتی ہے جس کا محرک برودت ہوتی ہے، یہی وجہ ہے کہ یہ تمام گرم جسموں کے اندر تقریباً نہ کے برابر ہوتی ہے اور جس جسم کے اندر پائی جاتی ہے وہاں بھی ان اعضاء پر سرے سے جم نہیں پاتی جو گرم ہوتے ہیں مثلاً جگر، البتہ سرد اعضاء مثلاً غشاء وغیرہ پر جم جاتی ہے۔ کبھی کبھی گوشت میں بھی جمی ہوئی رہتی ہے۔

جس مادے سے بال تشکیل پاتا ہے وہ دخانی قسم کا بخار ہے اور اس کا محرک وہ حرارت ہوا کرتی ہے جو بخار کو جلا ڈالتی ہے اور جن آلات کے ذریعہ یہ عمل انجام پاتا ہے وہ جلد کے اندر پائے جانے والے وہ سوراخ ہیں جو باہم پیوستہ ہوتے ہیں اور جن کے اندر بخار اپنی غلظت کے سبب باقی رہتا ہے انہیں زیادہ گرمی جلا ڈالتی ہے اور وہ بال بن جاتے ہیں۔

ہم جب یہ کہتے ہیں کہ ''گوشت کا مزاج حار رطب ہے'' تو اس سے ہماری مراد یہ نہیں ہوا کرتی کہ گوشت کے اندر مخصوص مقدار میں پائی جانے والی حرارت ورطوبت سے حاصل ہونے والا مزاج گوشت کی صورت میں اور اس کا گوشت پن (لحمیت) ہے بلکہ ہماری مراد یہ ہوتی ہے کہ گوشت کی جگہ پہ وہ ایک حالت کا نام ہے چنانچہ جب یہ حالت

وکیفیت خراب ہوتی ہے تو گوشت کی صورت فساد کا شکار ہو جاتی ہے کیوں کہ گوشت کا قوام اسی کی بدولت ہے یعنی وہ چیز بالفعل اس کے وجود میں اس وقت تک ہوتی ہے جب تک وہ اس مزاج پر قائم رہتا ہے۔

تمام اعضاء کے مزاجوں کی ایک حد ہوتی ہے جس سے وہ متجاوز نہیں ہوتے ہیں، چنانچہ بچے کے گوشت کا مزاج رطب ہوتا ہے، جوان کے گوشت کا گرم اور بوڑھے کے گوشت کا خشک حالانکہ یہ سب ہی گوشت ہوتے ہیں۔ اگر تمام بدن کے مزاج اور ہر عضو جسمانی کے لیے حد اور پھیلاؤ نہ ہو تو کسی چیز کا قوام اور ساخت حاصل نہ ہو پائے اور جب اس متعین نقطہ میں کسی طرح کی کوئی تبدیلی واقع ہو تو وہ مزاج اور عضو تباہ ہو جائے۔

امور طبیعیہ تبدیل ہونے والے اسطقسات سے مرکب ہوتے ہیں اور ان کی تبدیلی وتغیر کے کچھ داخلی وخارجی اسباب ہوتے ہیں۔ ان کا قوام وساخت اسی صورت میں ممکن ہے جب کہ ان میں سے ہر ایک کے مزاج کے لیے کچھ پھیلاؤ ہو جس کے اندر وہ آگے پیچھے ہو سکے اور اس کی معنویت ایک حد کی زیادتی یا کمی کے نتیجہ میں تباہ نہ ہو سکے۔

مزاج کے پھیلاؤ کے بھی کچھ مراتب اور درجے ہیں: اس میں ایک مرتبہ وسطی (درمیانی) ہے جو صحیح معنوں میں نقطۂ اعتدال ہوتا ہے۔ اس مرتبہ سے جو بھی جتنا قریب ہوگا اسی قدر وہ افضل ہوگا اور جو حصہ اس کے دونوں کناروں اور انتہاؤں پر ہوگا وہ اسی قدر ردی اور خراب ہوگا اور اس کے بعد کی چیزیں امراض اور بیماریاں ہوں گی حالاں کہ ان کے درمیان میں بھی فرق وتفاوت ہوتا ہے کیوں کہ معتدل سے قریب تر دور والے کے مقابلے کم ردی اور خراب ہوگا۔

اعضاء آلیہ کا مزاج بالعموم اعضاء متشابہۃ الاجزاء کے مزاج کے تابع ہوتا ہے، یہی وجہ ہے کہ عضو کو اسی وقت صحیح کہا جاتا ہے جب کہ اس کا مزاج خاص اعتدال پر ہو، اس کی خلقت موزوں ومناسب ہو اور وہ اپنا کام انجام دینے پر بخوبی قادر ہو۔ کسی عضو کی لازمی شکل اس وقت حاصل ہوتی ہے جب کہ وہ اپنے ناگزیر وجود پر قائم ہو اور اس شکل کے لیے موزوں اور مناسب قسم کی سختی ونرمی بھی ہو۔ اسی طرح کوئی عضو اپنے فعل کو پورے طور پر انجام دینے کی صلاحیت اسی صورت میں رکھتا ہے جب کہ اس کے لیے موضوع عضو اور

خدمت گار عضو کے اندر مناسب قسم کی حرارت و برودت نیز رطوبت و یبوست موجود ہو۔

پھر مطلق صحت گرچہ متشابۃ الاجزاء اعضاء کے اعتدال، اعضاء آلیہ کی خلقت کی درستگی اور قوت کی فراوانی پر منحصر ہے لیکن چوں کہ قوت کا معاملہ خلقت اور مزاج سے جڑا ہوا ہے اور خلقت کا معاملہ مزاج سے پیوستہ ہے لہذا مزاج کا اعتدال پر رہنا ہی صحت کی اصل بنیاد ہے۔ جب صورت حال یہ ہو کہ دو چیزوں میں حرارت یکساں ہو لیکن ان میں سے ایک بہت سخت ہو اور دوسری بہت تر تو سخت چیز تر کے مقابلے میں زیادہ گرمی پیدا کرے گی۔ اس کی مثال گرم لوہے اور گرم پانی کی سی ہے۔

چیزوں کے لیے اس طرح کہا جاتا ہے کہ فلاں چیز بالقوۃ یا بالفعل حار یا بارد یا رطب یا یابس ہے چناں چہ جو چیزیں بالقوۃ ہوتی ہیں انہیں قیاس سے پہچانا جاتا ہے اور جو چیزیں بالفعل ہوتی ہیں ان میں سے کچھ تو احساس کے ذریعہ معلوم کر لی جاتی ہیں مثلاً حرارت و برودت اور کچھ کو احساس اور قیاس دونوں سے معلوم کیا جاتا ہے جیسے وہ رطوبت و یبوست جو حرارت و برودت کے ساتھ ہو۔ ایسا اس لیے کہ صلابت بار ہا برودت کے سبب ہوتی ہے جیسے جم جانا اور رطوبت کبھی کبھی حرارت کا نتیجہ ہوتی ہے مثلاً ذاتی قسم کی چکنائیاں، اس لیے بہتر یہ ہے کہ صلابت اور لینت کو حرارت و برودت سے الگ کر کے دیکھا جائے۔

اس کے بعد ''کتاب القوی والارواح والافعال'' ہے۔

اللہ تعالی کا شکر ہے کہ ''کتاب المزاج'' ختم ہوئی۔

اور ہمیشہ ہمیش صرف اور صرف اللہ تعالی کے لیے حمد ہے۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

بہ اِستعین

کتاب-۸

قوی، ارواح وافعال

ابوسہل عیسیٰ بن یحییٰ المسیحی کے بقول یہ فن طب کی ہماری کتابوں میں آٹھویں کتاب ہے۔ اس کے اندر ہم قُویٰ، ارواح اور افعال پر بحث کریں گے اور اللہ تعالی ہے مددگار رہے۔

ہمارا کہنا ہے کہ قوت ہی فعل کا سرچشمہ ہے اور پورے بدن سے صادر ہونے والے افعال چار طرح کے ہوتے ہیں:

(۱) فعل سیاست (۲) فعل حیات (۳) فعل تغذیہ (۴) فعل تولید، لہذا بدن کے اندر چار طرح کی قوتیں کارفرما ہیں۔

(۱) **نفسانیہ:** یہ وہ قوت ہے جو احساس، تمیز اور تحریک کو قابو میں رکھتی ہے۔

(۲) **حیوانیہ:** یہ وہ قوت ہے جو پورے بدن کو زندگی اور حرارت غریزی عطا کرتی ہے۔

(۳) **طبیعیہ:** یہ وہ قوت ہوتی ہے جو پورے جسم کو غذائیت فراہم کرتی ہے اور بدن کے فضلات کو دور کرتی ہے۔

(۴) **مؤلدہ:** یہ وہ قوت ہے جو بارآوری کا عمل انجام دیتی ہے اور جنین کو تکمیل کے مرحلے تک پہنچاتی ہے۔

بسا اوقات فن طب کے اندر قوت مؤلدہ کو قوت غاذیہ کے ساتھ شمار کرلیا جاتا ہے

اور ان کو مجموعی طور پر طبیعیہ کہا جاتا ہے،اس سے فن پر کوئی اثر نہیں ہوتا ۔ یہ تمام قوتیں پورے جسم کے اندر اس طرح کارفرمانہیں ہوتی ہیں کہ جملہ بدن ہم شکل اجزاء کی مانند کوئی چیز ہوجائے بلکہ ان کے اندر آغاز وابتداء کی جگہیں ہوتی ہیں جہاں سے وہ نمودار ہوکر ان واسطوں کے ذریعہ جوانہیں ان کے خدمت گار آلات ہیں، رواں دواں رکھ کر پورے بدن تک پہنچاتی ہیں۔

☆ قوت نفسانیہ کا مبدأ ''دماغ'' ہے اس کی حامل روح نفسانی ہے اور آلہ (ذریعہ) اعصاب ہیں۔

☆ قوت حیوانیہ کا مبدأ ''قلب'' ہے،اس کی حامل روح حیوانی ہے اور آلہ (ذریعہ) شرائین ہیں۔

☆ قوت طبیعیہ کا مبدأ ''جگر'' ہے،اس کی حامل روح طبیعی ہے اور آلہ (ذریعہ) اوردہ ہیں۔

ان تینوں قوتوں کا مشترک آلہ حرارت غریزی ہے، اسی کے واسطے سے قوت نفسانیہ تحریک اختیار پر قادر ہوتی ہے اور قوت حیوانیہ پورے بدن تک نفوذ کرنے پر قادر ہوتی ہے نیز قوت طبیعیہ ہضم غذاء اور بدن کی غذائی پرورش پر قادر ہوتی ہے۔اس حرارت کا مبدأ اور تمام ہی روحوں کا مبدأ قلب ہے لیکن اس کے جوہر کے اندر یہ صلاحیت نہیں موجود ہے کہ وہ ہمیشہ حرارت غریزیہ اور روح کو پیدا کرتا رہے چنانچہ روح تنفس کے ذریعہ باہر سے ہواء کا سہارا لیتی ہے، پھر اسے پکاتی ہے اور روح حیوانی کی شکل دیتی ہے البتہ حرارت غریزیہ اس روح کو قلب کے جوہر میں موجود اپنی گرمی سے نفع پہنچاتی ہے، یہی وجہ ہے کہ قوت حیوانیہ دوسری قوتوں سے پیش تر ہے۔ جب تک یہ نہ ہو روح اور حرارت غریزیہ نہیں مل سکتی ہیں جن کے توسط سے باقی قوتوں کے افعال انجام پاتے ہیں، اور اس لیے بھی کہ دوسری قوتیں اور ان کے افعال قوت حیوانیہ کے وجود کے بعد ہی پائے جا سکتے ہیں اور اس کے نہ ہونے کی صورت میں معدوم ہوجاتے ہیں۔

روح حیوانی قلب کے اندر وہاں آنے والی ہوا سے تشکیل پاتی ہے، پھر وہاں سے

دو رگوں کے اندر صعود کر کے دماغ تک پہنچتی ہے۔ یہ دونوں رگیں دماغ تک پہنچنے سے پہلے کاسۂ سر کے اندر ہی بے شمار شاخوں میں بٹ جاتی ہیں جن سے مل کر بے شمار دھاگوں اور ریشوں والے کسی جال کی مانند ایک بہت بڑا جال بنتا ہے، انہی کے اندر یہ روح چلتی پھرتی رہتی ہے اور پختہ ہو کر اس لائق بنتی ہے کہ روح نفسانی کی شکل اختیار کر سکے، پھر اصل دماغ تک پہنچ کر دماغ کے خانوں اور اس کے اکثر و بیشتر اجزاء کے اندر سرایت کر کے روح نفسانی بن جاتی ہے یعنی اس لائق ہو جاتی ہے کہ قوت نفسانیہ اسے کام میں لا سکے، پھر دماغ و نخاع سے پہنچنے والے اعصاب میں جاتی ہے اور وہاں نفوذ کر کے حس و حرکت کے اعضاء تک پہنچتی ہے درآنحالیکہ حس و حرکت کی قوت کو لیے ہوئے ہوتی ہے اور اس جگہ برقرار رہتی ہے پھر جتنا حصہ بھی وہاں سے تحلیل ہوتا ہے اس کا بدل آ پہنچتا ہے۔

جب اعضاءِ حس پر محسوسات کا ہجوم ہوتا ہے تو وہ روح نفسانی اسے پا لیتی ہے کیوں کہ محسوس کرنے والی قوت موجود ہوتی ہے۔ اسی طرح جب اعضا متحرکہ میں حرکت ڈالنے کی ضرورت پڑتی ہے تو یہ انہیں متحرک کرتی ہے۔ ایسا اس طرح ہوتا ہے کہ یہ ان کی جڑ کی طرف سے عضلہ کو جس کے اندر قوت تحریک کا حامل عصب بکھرا ہوتا ہے چھوڑتا ہے جس کے نتیجہ میں جوڑ سے جڑے ہوئے اس عضلہ کے سر سے نکلنے والے وتر میں کھنچاؤ ہوتا ہے اور وہ اس سمت کھینچ کر چلا جاتا ہے جس کی طرف عضلہ چھوٹتا ہے، اس طرح اس جانب عضو کے اندر حرکت پیدا ہوتی ہے اور جب تک ان اعضاء کے اندر بالفعل زندگی اور حرارت نہ ہو ان میں نہ حرکت ہوگی اور نہ قوت اختیار یہ کی وہ تابعداری کریں گے۔ یہ بھی ضروری ہے کہ یہ قوت اور حرارت پہلے سے ہوں تاکہ روح حیوانی کے توسط سے پورے بدن کے اندر پہنچ جائیں یہاں تک کہ زندہ و گرم اعضاء قوت نفسانیہ کو اپنے لیے استعمال کرنے کے اہل ہو جائیں پھر چوں کہ قوت حیوانیہ ہی ان قوتوں کا مبدأ ہے لہذا آغاز وجود سے آخر تک قلب و شرائین کی حرکت متواتر رہتی ہے اور قلب و شرائین بہ یک وقت انبساط اختیار کرتے ہیں جس کے نتیجہ میں پھیپھڑے سے ہواء کو قلب کی طرف کھینچ لیا جاتا ہے اور وہ روح حیوانی بن جاتی ہے اور حرارت غریزیہ اور قوت حیوانیہ سے فائدہ اٹھاتی ہے اور وہاں سے ایسے ہی

شرائین سے تمام بدن کی طرف نفوذ کر جاتی ہے اور قلب کے اندر جتنا کچھ حصہ اس کا باقی رہتا ہے وہ نکل باہر ہوتا ہے اور احتراق پا کر دخان بن کر باہر نکل جاتا ہے پھر ایسے ہی دوبارہ ہواء باہر سے جذب کی جاتی ہے اور یہ سلسلہ ہمیشہ جاری رہتا ہے۔

قوت طبیعیہ جگر کے اندر موجود ہوتی ہے وہاں تک خون کا مادہ معدہ سے اور روح طبیعی کا مادہ قلب سے پہنچتا ہے وہ ان دونوں کو پختہ کر کے ایک کو خون بناتی ہے اور دوسری کو روح طبیعی میں تبدیل کرتی ہے پھر اسیا ورده کے ذریعہ تمام بدن تک پہنچاتی ہے۔ جس طرح ان بنیادی چیزوں کے لیے کچھ قوتیں ہوتی ہیں جو ان مادوں کے اندر یہ تمام کام انجام دیتی ہیں، اسی طرح اعضاء خادمہ کے لیے بھی کچھ قوتیں ہوتی ہیں جو ایسے کام انجام دیتی ہیں جن سے یہ افعال انجام پذیر ہوتے ہیں چنانچہ قلب کی خدمت آلات تنفس کرتے ہیں۔ آلات تنفس میں سے کچھ تو وہ ہیں جو باہر سے مادے کو حاصل کرتے ہیں جیسے عضلات صدر اور نرخرے وغیرہ، کچھ وہ ہیں جو مادہ کو پکا کر تیار کر کے باہر نکالتے ہیں مثلاً پھیپھڑے اور کچھ ایسے ہوتے ہیں جو مادے کو قوت حیوانیہ کے فعل کے بعد دل سے لے کر تمام اعضاء بدن تک پہنچاتے ہیں جیسے شرائین مگر اس قوت کے لیے کوئی ایسا عضو نہیں ہے جو فضلات کو جذب کر کے ان کو دفع کرنے کا کام انجام دے کیوں کہ روح حیوانی کے فضلات جس نلی میں داخل ہوتے ہیں وہیں ختم ہو جاتے ہیں۔

البتہ قوت کے لیے کچھ ایسے اعضاء ہوتے ہیں جو مادے کو جذب کرتے ہیں مثلاً منہ اور مری اور کچھ اسے تیار کرتے ہیں مثلاً معدہ اور کچھ اس کے فضلات کو چھانٹ کر الگ کرتے ہیں مثلاً مرارہ، گردے، طحال اور آنتیں۔ یہ اس طرح ہوتا ہے کہ یہ تمام اعضاء خون سے دیگر فضلات کو جذب کر لیتے ہیں پھر اوردہ اس خون کو جو غذاء کا مادہ ہوا کرتا ہے قوت غاذیہ کے ساتھ تمام بدن تک پہنچاتی ہیں۔ یہ تمام طبیعی افعال جن کے اندر کسی قسم کی مکانی حرکت نہیں ہوتی ہے محض دو قوتوں کی مدد سے انجام پاتے ہیں، پہلی قوت جذب کا کام کرتی ہے جب کہ دوسری قوت دفع کرتی ہے مثلاً جگر خلط سوداوی کو طحال کی طرف ڈھکیلتا (دفع) کرتا ہے اور طحال اسے جذب کر لیتا ہے کیوں کہ یہی مکمل عمل ہے اور ان میں سے ہر

ایک عمل طبیعی ہے جو اپنے بموجب جاری رہتا ہے۔

ایسا ہی حال معدہ، جگر اور تمام ہی اعضاء بدن کا ہے البتہ پھیپھڑے سے مادۂ روح قلب تک نہیں پہنچتا ہے جسے ریہ ڈھکیلتا ہو اور قلب جذب کرتا ہو بلکہ یہ کام حرکت انبساط کے ذریعہ انجام پاتا ہے چنانچہ قلب جب انبساط کرتا ہے تو اس کی طرف بقدر ضرورت ریہ کے اندر موجود مادہ پہنچ جاتا ہے اور جب اس کے اندر انقباض ہوتا ہے تو وہ پھیپھڑے کی طرف باہر نکل جاتا ہے۔

قوت نفسانیہ اپنا مادۂ روح قلب سے حاصل کرتی ہے، اس اعتبار سے قلب اس کا آلہ ہوا جو اسے مادہ عطا کرتا ہے اور وہ شرائین کے انقباض وانبساط کے ذریعہ دماغ تک پہنچتا ہے نہ کہ کسی قوت کے جذب ودفع کے ذریعہ۔ قوت نفسانیہ کا دوسرا آلہ غشاء شبکی ہے جو اس مادے کو تیار کرتی ہے اور اعصاب اس کا وہ آلہ ہیں جو اسے قوت نفسانیہ کے ساتھ تمام بدن تک پہنچاتے ہیں۔ اس عمل کے دوران دماغ دفع کرنے کا کام کرتا ہے اور اعصاب جذب کرنے کا کیوں کہ یہاں انبساط وانقباض جیسی کوئی چیز نہیں ہوتی ہے۔ چونکہ قلب دماغ کو مادۂ روح نفسانی کا مادہ عطا کرتا ہے اس لیے گویا وہ دماغ کا ایک آلہ ہوا۔ ایسے ہی دماغ قلب کے اندر باہر سے مادۂ روح حیوانی کو پہنچانے کے لیے تنفس کے آلات کو تحریک دیتا ہے تو اس طرح گویا وہ بھی قلب کا ایک آلہ ہوا پھر قلب دماغ کو زندگی اور حرارت غریزیہ فراہم کرتا ہے اور وہ اس سے اس کا کوئی صلہ نہیں لیتا ہے، ایسے ہی وہ ان چیزوں کو پورے جسم کے لیے فراہم کرتا ہے اور ان کے بدلے جگر سے خون حاصل کرتا ہے، جو غذاء بخش ہونے کے سبب اس کی ساخت میں داخل ہے۔

قوت نفسانیہ تین ہیں (۱) حسّاسیہ (۲) محرکہ (۳) مدبرہ۔

حسّاسیہ پانچ ہیں: (۱) وہ جو رنگوں کا ادراک کرتی ہے (۲) وہ جو بو کا ادراک کرتی ہے (۳) وہ جو آوازوں کا ادراک کرتی ہے (۴) وہ جو ذائقہ کا ادراک کرتی ہے (۵) وہ جو قابل لمس چیزوں کا ادراک کرتی ہے۔

محرکہ میں ایک ارادہ شامل ہوتا ہے۔

اورمدبرہ تین ہیں: (۱) جس کے ذریعہ تخیّل قائم ہوتا ہے (۲) جس سے فکر وجود میں آتی ہے (۳) جس کی بدولت ذکراور یاد باقی رہتی ہے۔

قوت حیوانیہ دوطرح کی ہوتی ہے: (۱) **فاعلہ**: اس سے قلب وشرائین کی انبساطی وانقباضی حرکت ہوتی ہے (۲) **منفعلہ**: اس کی بدولت غصہ، خوشی، خوف اورغم وغیرہ جیسی کیفیات واقع ہوتی ہیں۔

قوت طبیعہ تین ہیں: (۱) غاذیہ (۲) مربیہ (۳) مؤلدہ۔

غاذیہ کی چارقسمیں ہیں: (۱) **جاذبہ**: یہ غذاء کو جذب کر کے نفس عضوتک پہنچاتی ہے (۲) **ماسکہ**: یہ غذاء کو وہاں پر ہضم ہونے تک روکے رکھتی ہے تاکہ وہ بہہ نہ جائے اور ایسے ہی غذاء کوعضو کے مشابہ ہونے تک روکے رکھتی ہے تاکہ وہ اس سے کسی طرح الگ نہ ہونے پائے۔ (۳) **ہاضمہ**: یہ غذاء میں ردوبدل کرتی ہے اوراسے غذا حاصل کرنے والے عضو کے مشابہ بناتی ہے۔ (۴) **دافعہ**: یہ غذاء کے باقی ماندہ ان فضلات کو جو قابل انہضام نہیں ہوتے باہر نکالتی ہے ایسے ہی یہ ان فضلات کو بھی دفع کرتی ہے جو کسی اور جگہ سے عضو کی جانب انصباب پاکر آتے ہیں۔ یہ تمام قوتیں قوت مربیہ کی خدمت گزاری کرتی ہیں۔

مربیہ وہ قوت ہے جو بدن کونشو ونما بخشتی ہے اور مقدار مقصود تک پہنچاتی ہے۔

قوت مؤلدہ دوطرح کی ہیں: (۱) **مغیرہ**: یہ بارآوری کے بعد شروع میں ہی متشابہۃ الاجزاء اعضاء کو بناتی ہے (۲) **مصورہ**: یہ ساخت اور بناوٹ کا کام کرتی ہے جیسے شکل وصورت، بدن کے سوراخ، ہیئت، عدد اور مقدار۔ قوت طبیعیہ بدن کے اندر جو کام بھی انجام دیتی ہے وہ کسی آلے کی مدد سے کسی مقصد کی خاطر کرتی ہے۔ اس کا آلہ عضو کا مزاج، اس کی خلقت یا دونوں ہوتے ہیں اور غرض مقصود وہ ہوتا ہے جو اس فعل سے حاصل ہوتا ہے جیسے وہ عصارہ جسے قوت معدہ تیار کرتی ہے اور وہ خون جسے جگر کی قوت بناتی ہے۔ قوت کا پہلا فائدہ تو یہ ہوتا ہے کہ وہ فعل کا سبب ہے دوسرا فائدہ یہ ہے کہ وہ اس چیز کا بھی ذریعہ اور سبب بنتی ہے جو اس فعل سے حاصل ہوتی ہے۔

طبیعت گرچہ شروع میں ان چاروں کیفیات حرارت، برودت، رطوبت اور

یبوست کو استعمال کرتی ہے جو اعضاء کے جوہر میں موجود ہوتی ہیں اور اسی طرح اعضاء کی پیدائش اور بناوٹ یعنی ان کی مقدار، شکل، حالت وغیرہ کے وقت بھی ان چیزوں کو استعمال کرتی ہے بایں طور پر یہ چیزیں ذرائع ہیں البتہ بیرونی کوئی ذریعہ اگر استعمال ہوتا ہے تو وہ صرف حرارت غریزیہ ہے۔

قوت مؤلدہ ہی ابتداء جسم کی تمام خوبیوں اور کمالات کو بناتی ہے اور مربیہ ان چیزوں میں اور ان کی مقدار میں اضافہ کرتی ہے یہاں تک کہ ان میں سے ہر چیز اپنی حد مقصود کو پہنچ جاتی ہے اور قوت غاذیہ ان چیزوں کو ایک لمبے عرصہ تک محفوظ رکھتی ہے۔ قوت مؤلدہ یعنی جنین کو بنانے والی قوت جنین کے مکمل طور پر بن جانے کے بعد اپنے فعل سے رُک جاتی ہے اور غاذیہ و مربیہ اپنا کام انجام دینے لگتی ہیں اور ان کا کام نشو و نما کے آخر تک اور یہاں تک کہ مقدار مقصود تک رسائی ہو جائے، جاری رہتا ہے۔ وہ قوت جو تخم کو تبدیلی و تغیر سے گزار کر اعضاء تک پہنچاتی ہے ''مغیرہ اولی'' کہلاتی ہے کیوں کہ آغاز کار میں وہی تخم سے اعضاء کے جوہر کو تشکیل دیتی ہے۔ وہ قوت جو خون میں تبدیلی کر کے اعضاء تک پہنچاتی ہے اسے ''مغیرہ ثانیہ'' کہتے ہیں کیوں کہ یہ خون کو کسی موجود عضو کے ہم شکل بناتی ہے اور اسے اس سے وابستہ کر دیتی ہے۔ خون تبدیلی اختیار کر کے لحم کی شکل جلد اختیار کرتا ہے بہ نسبت ہڈی کی شکل اختیار کرنے کے کیوں کہ کسی چیز کا کسی قریبی مشابہ کی شکل اختیار کرنا کسی دور کے غیر مشابہ میں ڈھلنے کی بہ نسبت زیادہ آسان ہوتا ہے۔

غذا تین چیزوں سے مکمل ہوتی ہے (۱) زیادتی و افزودگی (۲) التزاق اور چپک (۳) مشابہت اور ہم شکلی۔ وہ بیماری جسے عدم غذاء سے جانا جاتا ہے وہی ہے جو بدن کے اندر غذاء کو بڑھاوا نہ دیتی ہو۔ ایسا اس وقت ہوتا ہے جب قوت جاذبہ کمزور پڑ جاتی ہے۔ استسقاء لحمی کے اندر بدن کے ساتھ غذاء کا التزاق نہیں ہو پاتا ہے کیوں کہ اس صورت حال میں قوت مغیرہ گرچہ غذاء کو شکل عطا کرتی ہے لیکن وہ چپکنے کی صلاحیت نہیں رکھتی ہے اور اس خوبی سے محروم ہوتی ہے جس سے غذاء بدن سے جا لگتی ہے۔ برص کے اندر گرچہ قوت جاذبہ غذاء کو جذب کرتی ہے اور مغیرہ اس کے اندر وہ صلاحیت پیدا کرتی ہے جس سے وہ

بدن سے چپک جاتی ہے لیکن وہ غذاء کو بدن جیسا اور اس کا ہم رنگ بنانے پر قادر نہیں ہوتی ہے۔غاذیہ کا فعل یا تو باطل ہو جاتا ہے جیسا کہ عدم غذاء کی بیماری میں ہوتا ہے یا پھر اس کے اندر کمی آجاتی ہے جیسے ہزال کی بیماری میں ہوتا ہے یا پھر وہ شایان شان نہیں ہوتا جیسا کہ برص کی صورت میں ہوتا ہے۔

لفظ غذاء تین چیزوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے: (۱) اوّل تو وہ جو حقیقت میں غذاء ہو۔یہی وہ چیز ہوتی ہے جو عضو کے مشابہ ہو کر اس سے چپک جاتی ہے۔ (۲) دوسری وہ غذاء جو صرف بدن سے چپک جائے اس کے ہم رنگ وہم شکل نہ ہو پائے۔ (۳) تیسری چیز وہ خون جو نہ تو بدن سے چپکتا ہے اور نہ ہی اس کے مشابہ ہوتا ہے۔

جنین کے بننے کے عمل سے یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ وہاں کوئی قوت جاذبہ کارفرما ہوتی ہے ورنہ کیسے وہاں پر خون سے وہ چیز پہنچ پائے گی جو کیفیت ومقدار میں موزوں ہوتی ہے ایک دوسری قوت مغیرہ ہوتی ہے ورنہ کیسے منی سے جو تنہا ایک چیز ہے مختلف جوہر والے اعضاء بن پائیں گے، اسی طرح ایک اور قوت مصورۃ ہوتی ہے ورنہ مناسب حال قسم کی شکلیں ،حالتیں اور صورتیں کیوں کر حاصل ہو پائیں گی، ایسے ہی ایک اور قوت غاذیہ ومربیہ بھی کارفرما ہوتی ہے ورنہ کس طرح خون حیض ہر ہر عضو جیسا ہو پائے گا اور چھوٹے عضو کے بعد بڑا عضو بن سکے گا۔

طبیعی نسبت سے بدن کی مقدار میں اضافہ ونمو ہوتا ہے اور بدن کے اندر وہ اضافہ جو گھٹنے والی چیزوں کی تلافی کی مقدار میں ہو تغذیہ قرار پاتا ہے۔

غذاء بدن کے اندر تین طرح کی تبدیلیوں سے دوچار ہوتی ہے: (۱) پہلی تبدیلی معدے کے اندر جہاں وہ ماء الشعیر کی طرح ہو جاتی ہے اور جداول (راہداریوں) سے ہو کر جگر تک پہنچتی ہے اور معدے کے اندر جو کچھ باقی رہ جاتی ہے وہ امعاء کی طرف چلا جاتی ہے۔ (۲) دوسری تبدیلی جگر کے اندر ہوتی ہے، وہاں معدے سے آیا ہوا وہ جوس (عصارہ) خون کی شکل اختیار کر لیتا ہے جو تمام بدن کی غذائیت کے لیے موزوں ہوتا ہے اور اس سے فضلات علیحدہ ہو جاتے ہیں پھر خون اوردہ میں سرایت کر جاتا ہے اور فضلات

اپنے اپنے مقامات کی جانب منتقل ہو جاتے ہیں۔ (۳) تیسری تبدیلی اعضاء کے اندر ہوتی ہے جہاں خون اعضاء کے جوہر میں تبدیل ہوتا ہے اور جو فضلات باقی رہ جاتے ہیں اور تبدیلی قبول نہیں کرتے ہیں انہیں پسینوں، میل کچیل اور قدرے تحلل کے ذریعہ باہر نکال دیا جاتا ہے۔

قوت مغیرہ کا مقصود یہ ہے کہ مادہ عضو کے مشابہ ہو جائے اور اس عمل کے لیے ایک مدت درکار ہوتی ہے جس کے اندر ایک ایسی قوت کی ضرورت پڑتی ہے جو اس وقت تک مادے کو وہاں روکے رکھے جب تک کہ یہ عمل انجام کو نہ پہنچ جائے۔ قوت ماسکہ جگر کے مقابلے میں معدے کے اندر زیادہ کام انجام دیتی ہے ایسا اس وجہ سے ہے کہ معدے کے اندر ہونے والی غذائی تبدیلیوں کے لیے جگر کے اندر ہونے والی تبدیلیوں کے مقابلے زیادہ مدت درکار ہوتی ہے۔ قوت ماسکہ کو سب سے زیادہ دیر تک رحم کے اندر کام کرنا پڑتا ہے کیوں کہ رحم کی قوت ماسکہ جنین کے مکمل ہونے تک اسے نو مہینے تک روکے رکھتی ہے جس طرح معدہ ازدرار کے وقت قوت جاذبہ کی اور ہضم کے وقت قوت ماسکہ اور قوت مغیرہ کو استعمال کرتا ہے کیوں کہ یہ دونوں قوتیں بہ یک وقت اپنا اپنا کام انجام دیتی ہیں اور استمراء وفساد کے بعد قوت دافعہ کو کام میں لاتا ہے۔ استمراء کے وقت اس لیے کہ مقصود مکمل ہو چکا ہوتا ہے اور فساد کے وقت اس لیے کہ مقصود جاتا رہتا ہے۔ اسی طرح رحم مباشرت کے وقت قوت جاذبہ کو اور پوری مدت حمل کے دوران قوت ماسکہ اور مغیرہ کو استعمال کرتی ہے پھر جب جنین تشکیل پا جاتا ہے یا وہ خراب ہو جاتا ہے تو قوت دافعہ کو استعمال کرتی ہے کیوں کہ مقصد یا تو مکمل ہو چکا ہوتا ہے یا پھر باطل ہو جاتا ہے۔

معدہ کے اندر قوت ماسکہ کا مکمل عمل یہ ہے کہ معدہ غذاء کو پورے طور پر گھیر لے اور اسے ہر طرف سے اس طرح سمیٹ لے کہ معدہ اور غذاء کے درمیان کوئی خلا باقی نہ رہے۔ اور ایسا اس لیے نہیں ہو کہ معدہ شدید طور پر پُر ہو یا اس کے اندر موجود چیز تھوڑی ہو کیوں کہ اگرچہ وہ تھوڑی ہے لیکن اگر قوت ماسکہ قوی ہے اور معدہ کی غذاء کو اپنی گرفت میں لے رہی ہے اور اس پر تصرف کر رہی ہے تو ہضم اچھا ہوگا۔ اس کے برعکس ماسکہ کمزور ہوگی تو

وہ غذاء کو پکڑے گی ہی نہیں اور اگر وہ زیادہ ہو تو پیٹ کے اندر قراقر کی آوازیں اور نفخ ہوگا نیز اجابت سست ہوگی۔ اسی طرح رحم تخم کو گھیر لیتی ہے اور قوت مغیرہ اس کے اندر بقدر اشتمال اپنا عمل کرتی ہے۔ رحم کے اندر قوت دافعہ کا عمل اس طرح پورا ہوتا ہے کہ رحم کا منہ کھل جائے اور وہ جنین کو قعر رحم سے نکال کر اس کے منہ تک لے آئے اور پھر اسے باہر نکال دے اس طرح کا عمل قئے کے دوران معدہ میں محسوس کیا جاتا ہے۔

معدے کے اندر چیز اس لیے رُکی یا باقی نہیں رہتی ہے کہ وہ غلیظ، گاڑھی یا موٹی ہے اور اگر کوئی چیز رقیق یا باریک ہوئی تو وہ بواب کے اندر چلی جائے گی بلکہ وہاں پر قوت ماسکہ اسے روکے رکھتی ہے تاکہ وہ چیز ہضم ہو جائے، یہی وجہ ہے کہ پینے والی اشیاء اور حریرے وغیرہ ہضم ہونے سے پہلے ہی بواب میں نہیں جاتے۔ کبھی کبھی بواب کے اندر معدہ کی سخت جسم والی بڑی بڑی چیزیں چلی جاتی ہیں جن کے لیے وہ پھیل جاتا ہے اور کبھی اس میں باریک چیزیں بھی نہیں جاتی ہیں تو اس سے معلوم ہوا کہ وہاں ایک قوت دافعہ کارفرما ہے وہاں سے کوئی چیز خود دفع ہو کر بواب میں نہیں اترتی ہے۔

قوت ماسکہ کی یہ خصوصیت ہے کہ وہ نیچے اتر جانے کی صلاحیت رکھنے والی چیزوں کو روکے رکھتی ہے اور ہر عضو وہاں موجود خون سے وہ حصہ جذب کر لیتا ہے جو اس کے زیادہ مشابہ ہوتا ہے کیوں کہ ہر ایک چیز اپنے لیے مناسب چیز کو ہی طلب کرتی ہے پھر وہ اس کے اندر تغیر کر کے حقیقتاً اپنے مشابہ بناتی ہے کیوں کہ ہر فاعل مفعول کو اپنے جیسا دیکھنا چاہتا ہے پھر وہ ایسے فضلات جو تغیر کے لائق نہیں ہوتے ہیں، دفع کر دیتی ہے کیوں کہ ہر چیز اپنے مخالف شئے کو دور کرتی ہے اور اپنے سے ہٹاتی ہے۔

جگر اس خون سے غذاء حاصل کرتا ہے جس کو وہ خود تیار کرتا ہے کسی اور سے نہیں، ایسا اس لیے کہ وہی غذاء کا خزانہ ہے پھر کسی اور چیز سے وہ غذاء حاصل نہیں کرتا ہے کیوں کہ بدن کے اندر ایسی اور کوئی چیز نہیں ہے جو خون بناتی ہو۔

معدہ ہمارے خیال میں عصارے سے غذاء حاصل کرتا ہے جو اس کے اندر تیار ہوتا ہے لیکن ایسا ہے نہیں کیوں کہ یہ عصارہ خود غذاء نہیں ہے بلکہ غذاء بننے کی اہل ایک تیار

شدہ چیز ہے۔اس کے اندر غذا کی یہ صورت جگر سے حاصل ہوتی ہے۔ کیوں کہ وہی غذاء بننے کی جگہ ہے اور معدہ اس کا خدمت گزار ہے۔

اسی طرح ہم یہ بھی سوچتے ہیں کہ فضلات دفع کرنے والے اعضاء مثلاً مرارہ، طحال، گردے انہی فضلات سے غذاء حاصل کرتے ہیں لیکن ایسا ہے نہیں کیوں کہ غذاء کے فضلات کے اندر غذاء بننے کی صلاحیت نہیں ہوتی ہے۔ اگر ایسا ممکن ہوتا کہ معدہ کے اندر کا عصارہ غذاء بن جاتا یا وہ فضلات جو خون سے صفائی کے دوران نکلتے ہیں مثلاً دونوں مرہ اور مائیت تو پھر جگر کو کیا ضرورت تھی کہ خون بناتا اور یہ تمام اعضاء اس کی خدمت کرتے گویا یہ اعضاء فضلات خون کے بچے کھچے اس حصے سے غذاء حاصل کر لیتے ہیں جو ان تک پہنچنے والے فضلات میں ملا ہوا ہوتا ہے۔

چاروں طبعی قوتیں معدے کے اندر دو چند ہوتی ہے۔ ایک وہ جو باہر سے بدن کی غذاء کو جذب کر کے جوفِ معدہ تک لے آتی ہے اور وہاں اسے روک کر اس میں تغیر کرتی ہے تا کہ اس کے اندر خون بننے کی صلاحیت پیدا ہو جائے پھر اسے جگر کی طرف ڈھکیل دیتی ہے۔ معدہ یہ تمام کام اس چیز میں انجام دیتا ہے جو اس کے جرم سے باہر ہوتی ہے۔ دوسری وہ معدی قوت جو نفس معدہ کی طرف اپنے لیے موزوں چیز کو جذب کر لیتی ہے اور اسے وہاں روک کر اس کے جوہر کے اندر تبدیلی کرتی ہے اور پھر اس کے فضلات کو اپنے سے الگ کر دیتی ہے۔ ایسا ہی جگر کے اندر بھی ہوتا ہے کیوں کہ خون بننا اور جوہر جگر کا بننا دونوں الگ الگ چیزیں ہیں جس طرح کہ عصارے کا بننا اور جوہر معدہ کا بننا دونوں دو چیزیں ہیں اور یہ قوت جو نفس عضو کی طرف غذاء کو جذب کر کے اسے اپنے جیسا بناتی ہے اور اپنے اندر اسے روک کر پھر فضلات کو اپنے سے دفع کرتی ہے، پورے بدن کے اندر پائی جاتی ہے گرچہ ہر عضو کا جوہر الگ الگ ہوتا ہے۔

معدہ اور جگر کے اندر اس کے ساتھ اسی جیسی چار دوسری قوتیں ہوتی ہیں اور یہ وہ نہیں ہیں جو ان کے باہر کی چیزوں کے اندر تصرف کرتی ہیں نہ غذاء تیار کرنے کے لیے اور نہ ہی غذاء حاصل کرنے کے لیے۔

غذا کے اندر ایک طرح کا تغیر تو خود منہ کے اندر ہو جاتا ہے جب کہ غذاء وہاں پہنچتی ہے اور منہ کی رطوبات سے خلط ملط ہوتی ہے اور معدہ کے اندر اس باہمی اختلاط کے نتیجہ میں تغیر ہوتا ہے۔ معدہ اگر چہ اسے خاص انداز سے نہیں پکاتا ہے، نہ تو اپنی بلغمی وصفراوی رطوبات سے اور نہ ہی اپنی حرارت سے بلکہ یہ کام اپنی قوت طبعیہ سے انجام دیتا ہے کیوں کہ یہ قوت کھانے کے اندر اپنا مخصوص عمل اسی وقت شروع کرتی ہے جب کہ کھانے کا جرم معدہ سے واسطہ پڑتا ہے اور معدہ کے اندر کی حرارت غریزیہ اور گرم رطوبات واسطہ کا کام کرتی ہیں۔ معدہ کے اندر کوئی چیز اس طرح نہیں پکتی ہے جس طرح تنور کے اندر گوشت پکتا ہے یا جس طرح آگ پر گوشت بھنتا ہے کیوں کہ معدہ کی حرارت عملاً کسی کو بہت زیادہ گرم نہیں کرتی ہے، بس وہ صرف اتنا کرتی ہے کہ غذاء کو ایک مخصوص نضج عطا کر دیتی ہے۔ وہاں نہ کوئی جوش ہوتا ہے اور نہ ہی بھننے کا کوئی عمل بلکہ بالکل اس طرح ہوتا ہے جس طرح کوئی چیز اپنے جوہر سے تبدیل ہو کر دوسری چیز بن جائے، اسی لیے اس کے اندر مختلف جوہروں والے مزے کا ایسا عصارہ حاصل ہوتا ہے جس کے اجزاء باہم متشابہ ہوتے ہیں اور اس میں جو کچھ ہوتا ہے سب سے الگ قسم کا ہوتا ہے، البتہ وہ قوت جو اس عصارے کے اندر ایسا مزہ پیدا کرتی ہے وہ حرارت ورطوبت کے واسطے سے ایسا کر پاتی ہے۔ چونکہ یہ کام انطباخ وتہری (پکنا) جیسا ہوتا ہے۔ لہذا اس کے اندر معدے کی رطوبت، اس کی ساخت کی حرارت، اس کے اندر کی ہوائی حرارت اور اس کے آس پاس کے اعضاء کی حرارت مدد گار ہوتی ہے۔ اس کے دائیں جگر ہے، بائیں طحال ہے اور اوپر قلب ہے۔ اس کی حفاظت ثرب کرتی ہے۔ معدہ اور (اس کی) طبیعت لمبے ریشوں کے ذریعہ جذب کا عمل انجام دیتی ہے جب کہ چوڑے ریشوں کے ذریعہ چیزوں کو دفع کرتی ہے اور ترچھے ریشہ کے ذریعہ وہ چیزوں کو روکے رکھتی ہے۔ ریشے دار عضلات اور احشاء کے افعال ان کے اندر موجود ریشوں کی حالت کے مطابق ہوتے ہیں البتہ عضلات کے افعال ارادہ سے انجام پاتے ہیں جب کہ لیفی احشاء کے اندر طبیعت ارادے کی محتاج نہیں ہوتی ہے۔

ہر طبعی شہوت جو پیدا اکٹی نہ ہو ملائم شی کا تقاضا کرتی ہے خواہ کیفیت میں ہو یا کمیت

میں - کیفیت میں حرارت و برودت کو دخل ہے کیوں کہ یہی دونوں مؤثر ہیں جن سے احساس نفع بخش ہوتا ہے اور کمیت کے اندر زیادتی یا کمی ہوتی ہے۔ ملائم کی ضرورت کبھی احساس کے ساتھ ہوتی ہے تو شہوت پائی جاتی ہے جیسا کہ معدہ کے معاملے میں ہوتا ہے اور کبھی بغیر احساس کے ہوتی ہے جیسا کہ بقیہ اعضاء کے سلسلے میں ہوتا ہے۔

اعضاء سے فضلات کے دفع ہونے کا عمل یا تو ارادے کے ساتھ پایا جاتا ہے جیسا کہ امعاء و مثانہ کا معاملہ ہے اور کبھی بغیر ارادے کے انجام پاتا ہے جیسے طحال، مرارہ اور گردے۔ عضلات کی حرکت اختیاری ہوتی ہے جب کہ معدہ اور رحم کی حرکت طبعی ہوتی ہے، مری کی حرکت اختیاری اور طبعی دونوں طرح کی ہوتی ہے۔ مری اس بات پر قادر ہوتی ہے کہ وہ چیزوں کو نگلے یا نہ نگلے لیکن تمام چیزوں میں ایک ہی انداز اس کا نہیں ہوتا کیوں کہ معدے سے موافق جو چیز ہوتی ہے اور جس کی اس کو ضرورت بھی ہوتی ہے تو معدہ اسے منہ سے اُچک لیتا ہے اور پھر اسے نگل لیتا ہے اور ہم اُسے بعد میں چباتے ہیں تو گویا مری ہمارے اختیار کے بغیر پھیل گئی۔ ناپسندیدہ چیزوں کا نگلنا دشوار ہوتا ہے، کبھی تو ان کی بساند کی وجہ سے اور کبھی اس بنا پر کہ ان ضرورت نہیں ہوتی اور اس وقت اختیاری طور پر ہی نگلا جاسکتا ہے۔ مری لمبے ریشوں کے سہارے کھانے کو جذب کرتی ہے اور چوڑے ریشوں کی مدد سے اسے پکڑتی اور معدہ کی طرف دفع کرتی ہے۔ قئے کا عمل چوڑے ریشوں کی وجہ سے پورا ہوتا ہے جب کہ وہ کسی چیز کو پکڑ کر اوپر کی جانب دفع کرتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ قئے کے ذریعے کسی چیز کا نکالنا نگلنے سے زیادہ دشوار گزار ہے کیوں کہ مری دونوں طرح کے ریشوں سے نگلتی ہے جب کہ دفع صرف ایک طرح کے ریشوں سے کرتی ہے۔ نگلنے کے عمل میں جتنا کام معدے کے جذب کرنے سے ہوتا ہے اس سے کہیں زیادہ عمل مری کے دفع کرنے سے ہوتا ہے۔ اسی طرح قئے کی صورت میں معدہ کا دفع کرنا زیادہ ہوتا ہے اور مری کا جذب کرنا کم ہوتا ہے۔ قئے کے دوران کبھی یہ احساس ہوتا ہے کہ گویا معدہ اپنے اندر کی تمام چیزوں کو باہر نکالنے کے لیے الٹ پلٹ کر رہا ہے۔

تمام عضو اپنی طرف سے چیزوں کو اس لیے دفع کرتے ہیں کہ یا تو وہ چیز غیر

ضروری ہوتی ہے یا پھر اس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جس سے تناؤ اور بوجھ پیدا ہوتا ہے یا پھر کیفیت ہی کچھ ایسی ہوتی ہے کہ وہ اپنی حدت سے خراش کا سبب بنتی ہے۔ ہر عضو جذب یا تو اس عضو سے کرتا ہے جو اس کے بالمقابل زیادہ کمزور ہوتے ہیں جیسے قلب جگر سے جذب کرتا ہے اور جگر معدے اور آنتوں سے جذب کرتا ہے اور شرائین اوردہ سے جذب کرتی ہیں یا اعضاء ان اعضاء سے جذب کرتے ہیں جو کم ضرورت مند ہوتے ہیں جیسے معدہ کبد سے اس وقت جذب کرتا ہے جب کہ معدہ خالی ہوتا ہے اور جگر کے پاس خون کی بڑی مقدار ہوتی ہے۔

تمام عضو فضلات کو اس عضو کی طرف دفع کرتے ہیں جو نسبتاً کمزور ہوتا ہے اور اس سمت کی طرف دفع کرتے ہیں جس کی طرف مادہ مائل ہوتا ہے کیوں کہ اگر معدہ کا مادہ اوپر تیر رہا ہوتا ہے تو معدہ اسے اوپر کی طرف دفع کر دیتا ہے تا کہ منہ سے وہ باہر نکل جائے اور اگر وہ تہ نشیں ہوتا ہے تو اسے نیچے کی طرف دفع کرتا ہے تا کہ آنتیں اسے باہر کر دیں۔ کبھی کبھی ایک ہی راستے سے چیز داخل بھی ہوتی ہے اور خارج بھی مثلاً فم رحم سے تخم اندر کو جاتا ہے اور اسی راستے سے جنین باہر نکلتا ہے۔ ایسے ہی اخلاط تمام بدن کے اوردہ میں جاری رہتے ہیں اور مسہل دواء پینے کے بعد معدہ اور امعاء کی طرف انہی راستوں سے واپس آتے ہیں۔ ایسے ہی مری کے ذریعہ غذاء معدے تک پہنچتی ہے اور قئے کے ذریعہ اس میں اوپر چڑھ کر آتی ہے۔ معدے سے آنتوں تک فضلات گر کر پہنچتے ہیں اور ایلاؤس کی بیماری میں آنتوں سے غذاء لوٹ کر معدہ میں پہنچتی ہے۔

عضو یا تو مجوف ہوتے ہیں یا مصمت (غیر مجوف)۔ مصمت اعضاء غذاء کی اتنی مقدار جذب کرتے ہیں جتنی کی انہیں پرورش کے لیے ضرورت ہوتی ہے اور مجوف اعضاء ضرورت بھر جذب کرتے ہیں اور ساتھ ساتھ اپنی خالی جگہ بھی بھر لیتے ہیں۔

معدہ جو عصارہ کیلوس تیار کرتا ہے وہ معدہ اور آنتوں سے جگر تک پہنچتا ہے البتہ جو عصارہ معدہ سے پہنچتا ہے وہ مکمل طور پر پختہ نہیں ہوتا ہے جب کہ آنتوں سے آنے والا عصارہ پختہ ہوتا ہے کیوں کہ عصارہ آنتوں تک اسی وقت پہنچتا ہے جب کہ وہ ہضم ہو چکا

ہوتا ہے ۔کبھی کبھی جگر انہیں معدہ سے ہی باریک نالیوں کے ذریعہ جذب کرلیتا ہے درانحالیکہ وہ ہضم بھی نہیں ہوتا البتہ معدہ سے جگر تک پہنچنے والا عصارہ کم ہوتا ہے جب کہ آنتوں سے جگر کی طرف آنے والا عصارہ زیادہ ہوتا ہے کیوں کہ معدے کے مقابلے میں آنتوں سے نالیاں زیادہ وابستہ ہوتی ہیں۔

مزاج کا اعتدال تمام قوتوں کے لیے یکساں طور پر موافق ہے اور اسی اعتدال کے اندر ان کے تمام افعال بہتر انجام پاتے ہیں۔ جو مزاج طبعی حالت سے خارج ہوتے ہیں ان کے اندر قوت اپنا بھر پور عمل نہیں کر پاتی ہے کیوں کہ غیر طبعی مزاج قوت کے لیے مضر ہوتا ہے، اس سے قوت کا عمل کم ہوتا ہے یا پھر وہ بالکل ختم ہو جاتا ہے یا پھر تبدیل ہو جاتا ہے البتہ ہر سوء مزاج سے ضروری نہیں کہ یکساں طور پر نقصان ہو بلکہ بعض سوء مزاج زیادہ نقصاندہ ہوتے ہیں اور بعض کم لیکن ان میں سے کوئی بھی مفید نہیں ہے یہاں تک کہ اس کی وجہ سے اس کا فعل زیادہ اور مؤثر ہو جائے اور اسی طرح وہ ایک حالت پر اس طرح نہیں رہ سکتا کہ اس سے نقصان نہ ہو۔

اس کے بعد ''کتاب الاحوال الطبیعیۃ للبدن'' ہے۔

اللہ تعالی کا شکر ہے کہ ''کتاب القوی والارواح والافعال'' ختم ہوئی۔

اور ہمیشہ ہمیش صرف اور صرف اللہ تعالی کے لیے حمد ہے۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

وبہ استعین

کتاب-۹

بدن کے طبعی احوال

ابوسہل عیسیٰ بن یحییٰ مسیحی کہتے ہیں: فن طب پر ہماری یہ نویں کتاب ہے۔اس کے اندر ہم نے بدن کے طبعی احوال پر گفتگو کی ہے اور اللہ تعالیٰ ہی مددگار ہے۔

بدن کا مزاج عمروں کے اعتبار سے بدلتا رہتا ہے۔عمریں یہ ہیں : {۱} سن صبی (بچپن) {۲} سن شباب (جوانی) {۳} سن کہولت (ادھیڑعمر) {۴} سن شیخوخت (بڑھاپا)۔ ایسا اس وجہ سے نہیں ہے کہ یہ عمریں بدن کے مزاج کو تبدیل کر دیتی ہیں بلکہ اس لیے کہ مزاج پہلے سے بدل کر دوسرا رخ اختیار کر لیتا ہے۔ان عمروں کے کچھ درجات اور حدود ہیں جن کے اندر جسم اپنی طبعی تبدیلیوں کی انتہاء کو پہنچتا ہے مثلاً بچپن کے اندر حرارت ورطوبت کی انتہاء ہوتی ہے جب کہ جوانی میں حرارت و یبوست کی ۔ کہولت کے اندر حد درجہ برودت و یبوست ہوتی ہے جب کہ بڑھاپے میں برودت ورطوبت کا غلبہ ہوتا ہے۔ان اعمار کے اندر مختلف قسم کے مزاجوں کا پایا جانا طبعی چیز ہے، مرضی کیفیت نہیں ہے لیکن جب اس طرح کی تبدیلی ہو کہ مثال کے طور پر جوانی کا مزاج کہولت کا رخ اختیار کر لے یا ایسے ہی کچھ اور ہو جائے تو یہ تمام چیزیں مرضی ہیں، طبعی نہیں، اس لیے جسم کا معتدل مزاج تمام حالتوں میں ایک نہیں ہوا کرتا بلکہ بچپن کے اندر (مزاج) معتدل یہ ہے کہ وہ حار رطب ہو، جوانی میں حار یابس، کہولت میں بارد یابس

اور بڑھاپے کے اندر باردرطب ہو۔ بارہا چھوکر بچے کے بدن کو دیکھا جائے تو وہ حرارت کے ساتھ بہت رطب لگے گا، جوان کا بدن خشکی کے ساتھ گرم ہوگا، کہل (ادھیڑ) کا بدن برودت کے ساتھ خشک ہوگا اور بوڑھے کا بدن رطوبت کے ساتھ سرد ہوگا۔

بچے کا بدن گرمی کے ساتھ بہت زیادہ مرطوب اس لیے ہوتا ہے کہ وہ تازہ تازہ تیار ہوا رہتا ہے، وہ منی اور خون کے زیادہ مشابہ ہوتا ہے جن سے کہ وہ تیار ہوتا ہے، پھر چوں کہ حرارت کی خصوصیت یہ ہوتی ہے کہ وہ رطوبت کے اندر اثر انداز ہو اس لیے مسلسل گرمی و حرارت بڑھتی رہتی ہے اور رطوبت کم ہوتی رہتی ہے یہاں تک کہ جب جوانی کی عمر آتی ہے تو جسم بہت زیادہ گرم ہو چکا ہوتا ہے اور اس میں خشکی بھی ہوتی ہے۔ پھر جس رطوبت میں حرارت پروان چڑھ رہی تھی چونکہ وہ کم ہو چکی ہوتی ہے اس لیے حرارت بھی رفتہ رفتہ کم ہونے لگتی ہے اور خشکی بڑھتی جاتی ہے یہاں تک کہ جب کہولت کی عمر آتی ہے تو جسم بہت زیادہ خشک ہو چکا ہوتا ہے اور ساتھ ہی اس میں برودت پیدا ہو چکی ہوتی ہے۔ پھر حرارت دھیرے دھیرے کم ہو جاتی ہے اور اس کے اندر ایسی غریب قسم کی رطوبت آجاتی ہے جس سے تجاویف تو بھری رہتی ہیں لیکن اصلی اعضاء ان سے رطوبت نہیں لیتے ہیں یہاں تک کہ جب بڑھاپا پہنچتا ہے تو بدن بہت زیادہ سرد ہو چکا ہوتا ہے، ساتھ ساتھ اس کے اندر غریب قسم کی رطوبت اور اصل نوعیت کی یبوست بھی ہوتی ہے۔ بوڑھے شخص کے اعضاء کا جوہر اصلی ایسا ہوتا ہے کہ رطوبت غریزیہ کے فنا ہونے سے وہ خشک ہو چکے ہوتے ہیں جب کہ عارضی طور پر وہ رطب ہوتے ہیں کیوں کہ اعضاء کی تجاویف اجنبی اور غریب قسم کی رطوبت سے پُر ہوتی ہیں اور یہ سب سے کمزور قسم کی حرارت غریزیہ ہوتی ہے۔

بڑھاپے کی عمر بچپن کی عمر کے برعکس ہوتی ہے کیوں کہ بچہ جس طرح تخلیق کے قریب ہوتا ہے ویسے ہی بڑھاپا تخلیق سے دور ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کے اندر منی اور خون کی حرارت موجود نہیں ہوتی ہے اور نہ ہی ان دونوں کی رطوبت ہی کچھ موجود ہوتی ہے نیز طبعی رطوبت داخلی و خارجی حرارت سے ختم ہو چکی ہوتی ہے۔ بڑھاپا اس کے سوا کچھ نہیں ہے کہ اس میں حرارت غریزیہ بجھ جاتی ہے اور رطوبت اصلیہ ختم ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چھونے سے بوڑھوں کا جسم ٹھنڈا محسوس ہوتا ہے اور اگر اس میں ٹھنڈک پہنچتی ہے تو بہت تیز سرایت کرتی ہے

اور بوڑھوں میں سرد امراض زیادہ ہوتے ہیں جیسے رعشہ، سبات اور سکتہ۔

بچوں کی گرمی جوانوں کی گرمی سے بہت زیادہ کم نہیں ہوتی ہے بلکہ بچوں کی حرارت رطوبت کے ساتھ ہوتی ہے جس کے نتیجہ میں ایک ایسی نرمی ہوتی ہے جو تیز قسم کی نہیں ہوتی۔ جوانوں کی گرمی میں خشکی ہوتی ہے جس کے نتیجہ میں وہاں تیزی اور ہیجان ملتا ہے، یہی وجہ ہے کہ بچوں میں خون بہت ہوتا ہے ایسے ہی کھانے کی خواہش اور غذائی پرورش بھی زیادہ ہوتی ہے کیوں کہ وہ نشو ونما کی حالت میں ہوتے ہیں۔ بالجملہ یہ کہ بچوں کے اندر قوت طبیعیہ کے افعال زیادہ مضبوط اور بہتر حالت میں پائے جاتے ہیں۔ جوانی کی عمر میں قوت طبیعیہ کا فعل سست ہو جاتا ہے اور قوت حیوانیہ اپنے عمل کی انتہاء پر ہوتی ہے نیز اس کے اندر قوت نفسانیہ کے کچھ بہتر پہلو بھی سامنے آ چکے ہوتے ہیں۔

کہولت کی عمر میں قوت طبیعیہ کا عمل کم ہو جاتا ہے، قوت حیوانیہ کا کام بھی سست پڑ جاتا ہے اور قوت نفسانیہ اپنی انتہاء پر ہوتی ہے۔

بڑھاپے کے اندر قوت طبیعیہ اور قوت حیوانیہ کا عمل بہت زیادہ کم ہو جاتا ہے، قوت نفسانیہ کا عمل بھی سست پڑ جاتا ہے اور رفتہ رفتہ مزید سست ہوتا رہتا ہے کیوں کہ بڑھاپا تمام قوتوں بالخصوص قوت طبیعیہ اور حیوانیہ کا کم کرنے والا ہوتا ہے۔

بچے کے مزاج کا جب جوان کے مزاج سے موازنہ کرتے ہیں تو معلوم ہوتا ہے کہ وہ رطب ہے، جب ادھیڑ (کہل) کے مزاج سے موازنہ کرتے ہیں تو پتا چلتا ہے کہ وہ حار رطب ہے اور جب بوڑھے سے موازنہ کیا جاتا ہے تو معلوم ہوتا ہے کہ وہ حار ہے۔ اسی طرح جب جوانوں کے مزاج کا موازنہ بچوں کے مزاج سے کرتے ہیں تو پتا چلتا ہے کہ وہ خشک ہے، کہل سے کرتے ہیں تو معلوم ہوتا ہے کہ وہ حار ہے اور بوڑھے سے کرتے ہیں تو پتا چلتا ہے کہ وہ حار یابس ہے۔ ایسے ہی کہل کے مزاج کا موازنہ جب بچوں سے کیا جاتا ہے تو پتا چلتا ہے کہ وہ بارد یابس ہے، جوانوں کے مقابلے میں بارد ہے اور بوڑھوں کے مقابلے میں یابس ہے۔ اسی طرح بوڑھوں کا مزاج بچوں کے مقابلے بارد ہے، جوانوں کے مقابلے بارد رطب اور کہل کے مقابلے رطب ہے۔

بچوں کی نبض حد درجہ سریع اور متواتر ہوتی ہے۔ بوڑھوں کی نبض بہت متفاوت اور

بطی ہوتی ہے اور ان دونوں کی بیچ کی عمروں میں ان دونوں کناروں سے قرب و بعد کے اعتبار سے ہوتی ہیں ۔سب سے عظیم نبض جوانوں کی ہوتی ہے اور سب سے صغیر نبض بوڑھوں کی جب کہ بچوں کی نبض ان دونوں کے بیچ میں عظیم ہوتی ہے۔قوت کے لحاظ سے جوانوں کی نبض سب سے زیادہ قوی ہوتی ہے اور بوڑھوں کی سب سے زیادہ ضعیف ہوتی ہے جب کہ بچوں کی نبض ان دونوں کے درمیان میں ہوتی ہے۔

انبساط بچوں کے اندر سب سے سریع ہوتا ہے کیوں کہ ترویح کی ضرورت ان میں زیادہ ہوتی ہے۔انقباض سب سے زیادہ تیز جوانوں کے اندر ہوتا ہے کیوں کہ ان کے اندر دخانی بخارات کی پیدائش زیادہ ہوتی ہے۔ جوانوں میں عظیم انبساط کی ضرورت اس وجہ سے ہوتی ہے کہ وہاں ترویح کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے جب کہ بچوں کے اندر سب سے عظیم انبساط کی ضرورت مادۂ روح کے اندر زیادتی کی وجہ سے ہوتی ہے، پھر چونکہ بچوں کی رگیں جوانوں کے بالمقابل تنگ ہوتی ہیں اس لیے انبساط عظیم سے کام نہیں چل پاتا لہذا اس کی تکمیل اس طرح ہوتی ہے کہ وہ بہت سریع ہوجاتی ہے چناں چہ بچوں کی نبض جوانوں کے مقابلے زیادہ سریع ہوتی ہے اور بوڑھوں کا معاملہ بالکل برعکس ہے اس لیے ان کی نبض متفاوت ہوتی ہے۔

ڈیل ڈول پانچ طرح کے ہوتے ہیں:{۱} عبولت (موٹا ہونا) {۲} قضافت (دبلا ہونا) {۳} سخافت (کمزور ہونا) {۴} تلزز (مضبوط ہونا) {۵} اعتدال (میانہ اندازوالا ہونا)۔

عبولت کثرت لحم یا کثرت شحم کے سبب ہوتی ہے۔لحمی عبولت رطوبت کی کثرت کے سبب ہوتی ہے جس کے ساتھ حرارت بھی ہو جب کہ شحمی عبولت اس کثرت رطوبت کا نتیجہ ہوتی ہے جس کے اندر برودت بھی ہو۔

قضافت لحم یا شحم کی کمی کا نتیجہ ہوتی ہے۔لحم کی کمی کے اندر برودت کے ساتھ یبوست ہوتی ہے جب کہ شحم کی قضافت کے اندر یبوست کے ساتھ حرارت ہوتی ہے۔

سخافت حرارت یا رطوبت یا دونوں کے یکجا ہونے کے نتیجہ میں پیدا ہوتی ہے۔

جب کہ تلزز برودت یا یبوست یا پھر دونوں کے یکجا ہونے کے نتیجہ میں ہوتا ہے۔

بدن کا موٹا پا دو طرح کا ہوتا ہے: ایک طبعی مزاج کے تابع ہوتا ہے جس کے اندر برودت کسی قدر اعتدال کے ساتھ غالب ہوتی ہے۔ اس کو اس طرح پہچانا جاتا ہے کہ اس میں رگیں تنگ ہوتی ہیں اور خون کی کمی پائی جاتی ہے، خون کی کمی کے نتیجہ میں ہوتا یہ ہے کہ اس مزاج کے شخص پر روزوں میں بھوکا رہنا دشوار ہوتا ہے۔ دوسرا موٹا پا وہ ہوتا ہے جو کسبی مزاج کے تابع ہوتا ہے۔ ایسا بدن مرطب چیزوں کے استعمال، بہادری اور آسائش کے ساتھ رہنے سے تیار ہوتا ہے۔ اس کی پہچان یہ ہے کہ رگیں کشادہ ہوتی ہیں۔ خون وافر مقدار میں پایا جاتا ہے اور اس کثرت دم کے نتیجہ میں اس مزاج کے حامل شخص کے لیے بھوک برداشت کرنا آسان ہوتا ہے۔

بدن کی تروتازگی بھی دو طرح کی ہوتی ہے: ایک قسم وہ ہے جو طبعی مزاج کے تابع ہوتی ہے، جس کے اندر اعتدال کے ساتھ رطوبت ہوتی ہے اور دوسری قسم وہ ہے جو کسبی مزاج کی تابع ہوتی ہے، جس میں ترطیب بدن کی تدبیر کی گئی ہوتی ہے، یہ ابدان غلیظ ہوتے ہیں۔ ان میں بعض ابدان کے اندر لحم زیادہ ہوتا ہے لیکن چربی سرے سے نہیں ہوتی ہے، یہ حار رطب ابدان ہیں۔ بعض ابدان ایسے ہوتے ہیں جن کے اندر لحم زیادہ ہوتا ہے لیکن تھوڑی چربی بھی ہوتی ہے، یہ ایسے رطب قسم کے ابدان ہوتے ہیں جو حرارت و برودت میں اعتدال پر ہوتے ہیں۔ انہی میں بعض ابدان ایسے ہوتے ہیں جن کے اندر لحم و شحم دونوں زیادہ ہوتے ہیں، یہ بارد رطب ابدان ہیں۔ بعض ابدان ایسے ہوتے ہیں جن کے اندر چربی زیادہ ہوتی ہے اور گوشت کم ہوتا ہے، یہ بارد ابدان ہوتے ہیں جو رطوبت و یبوست کے اندر حالتِ اعتدال پر ہوتے ہیں۔

قضیف ابدان میں سب سے زیادہ قضافت اس میں ہوتی ہے جو بہ یک وقت حار یابس ہوں کیوں کہ جہاں کہیں ایسا ہوگا وہاں پر لحم و شحم دونوں تھوڑے ہوں گے۔ اس کے بعد قضافت میں وہ بدن آتا ہے جو یابس ہو اور حرارت و برودت کے اندر اعتدال پایا جائے کیوں کہ یہ بھی کم گوشت اور کم چربی والا بدن ہوتا ہے البتہ بغیر چربی کے نہیں ہوتا۔ اس کے بعد یبوست و رطوبت میں معتدل حار بدن کا نمبر ہے کیوں کہ اس کے اندر چربی سرے سے نہیں ہوتی ہے لیکن گوشت کی کمی بہت زیادہ نہیں ہوتی ہے۔ سب سے آخر میں بارد یابس بدن کا نمبر آتا ہے کیوں کہ یہ اگر چہ قضیف

ہوتا ہے لیکن اسکے گوشت کے درمیان چربی بکھری اور پھیلی ہوئی ہوتی ہے۔

عبولت کے مقابلے قضافت کے اندر نبض عظیم ہوتی ہے اور اس میں بہت زیادہ تفاوت پایا جاتا ہے۔ عظیم اس لیے ہوتی ہے کہ قضافت کے اندر خون کی رگوں کے ارد گرد کی فضا میں نسبتاً کشادگی ملتی ہے جس کے سبب دوری تک قوت اسے حرکت دے پاتی ہے جب کہ عبولت کے اندر یہ فضا تنگ ہوتی ہے اس لیے تحریک دور تک نہیں ہو پاتی ہے اور جب رگوں کا دباؤ بہت زیادہ ہوتا ہے تو رگوں کی حرکت اسی اعتبار سے کم مسافت تک محدود ہوتی ہے۔ تفاوت زیادہ اس لیے ہوتا ہے کہ جب قضافت کے اندر بغیر کسی زیادتی حاجت کے تحریک زیادہ ہوتی ہے تو ظاہر ہے کہ اسی اعتبار سے تواتر میں کمی بھی ہوگی اور عبولت کے اندر جتنی کم عظیم ہوگی اسی کے بقدر سرعت میں زیادتی ملے گی۔ قضافت میں نبض بہت قوی ہوتی ہے لیکن وہ قوی فی نفسہ نہیں ہوتی بلکہ وہاں موجود لحم کم ہوتا ہے جس کے سبب رگوں کی حرکت آسان ہو جاتی ہے اور جب بدن قضافت سے عبولت یا پھر عبولت سے قضافت کی طرف منتقل ہوتا ہے تو اسی اعتبار سے نبض میں تبدیلی رونما ہوتی ہے اور ڈیل ڈول کے مطابق پائی جاتی ہے۔

عورتوں کے بالمقابل مردوں کا مزاج زیادہ حار یابس ہوتا ہے اور اسی طرح مردوں میں قوت حیوانیہ، طبعیہ اور نفسانیہ کے افعال زیادہ قوی اور اثر انگیز ہوتے ہیں۔ چوں کہ ان کا مزاج گرم خشک ہوتا ہے اور جملہ قوتیں زیادہ مضبوط ہوتی ہیں اس لیے ان میں حرکت زیادہ ہوتی ہے اور کام کاج کے اندر تصرف زیادہ پایا جاتا ہے، اسی وجہ سے ان کا بدن مضبوط ہوتا ہے اور اس کے اندر فضلات کم سے کم ہوتے ہیں، تنفس کا معاملہ بہتر ہوتا ہے اور مجاری کشادہ ہوتے ہیں جب کہ عورتوں کا معاملہ اس کے برعکس ہوتا ہے کیوں کہ ان کا گوشت ڈھیلا پولا ہوتا ہے، ان میں فضلات بکثرت ہوتے ہیں اور ان کی قوتیں ضعیف ہوتی ہیں۔

جب عمر، رہن سہن، وقت، موسم اور جگہ میں کوئی مرد کسی عورت کے مشابہ (برابر) ہوتا ہے اور دونوں کے درمیان مرد وعورت ہونے کے علاوہ کوئی اور فرق نہیں پایا جاتا تو مرد کی نبض زیادہ قوی، عظیم، بہت متفاوت اور بطی ہوتی ہے۔ قوی نبض اس وجہ سے کہ مرد

عورت کے مقابلے میں زیادہ قوی ہوتا ہے، عظیم اس لیے کہ حرارت زیادہ ہوتی ہے جس کے سبب ترویح کی حاجت سخت ہوتی ہے، بہت متفاوت اور بطی اس لیے کہ اس کی قوت نبض عظیم ہونے کے سبب حاجت کے تقاضے کے مطابق ہوتی ہے جب کہ عورت کی قوت اس سے محروم ہوتی ہے اس لیے عورت کی نبض زیادہ سریع اور بہت متواتر ہوتی ہے۔ اس طرح مرد کی نبض عورت کی نبض کے مقابلہ بہت متفاوت اور بطی ہوتی ہے۔

چوں کہ صحت مند معتدل مزاج (کا میدان) کافی وسیع ہے اس لیے ابدان میں پائے جانے والے تمام ہی مختلف مزاج صحت مند ہیں یہاں تک کہ ایک بدن کا مزاج دوسرے کے بالمقابل خواہ مفرد مزاج ہو مثلاً حار، بارد، رطب، یابس یا مرکب مزاج ہوں مثلاً حار یابس، حار رطب، بارد یابس، بارد رطب، بالخصوص اس وقت جب کہ اس کا مزاج پیدائشی اور غریزی قسم کا ہو اور اس کے اندر اعتدال سے بہت زیادہ انحراف بھی نہ ہو تو وہ مزاج صحت مند کہلائے گا۔ اس طرح بدن کا حال عمر کی طرح ہے کیوں کہ جس کسی کا مزاج حار یابس ہوگا اس کا معاملہ تمام احوال کے اندر جوان جیسا ہوگا چنانچہ اگر چہ وہ جوانی کی عمر میں نہ ہو یہ پھر بھی اس کی قوتیں اور افعال ویسے ہی ہوں گے۔ جس کسی کا مزاج حار رطب ہوگا وہ بچوں جیسا ہوگا گرچہ وہ بچوں کی عمر کا نہ ہو۔ ایسے ہی اور باقی مزاجوں کا حال ہے۔

بدن کی حالت اس عمر کے اندر جو اس کے اصلی خاص مزاج کے مطابق ہو بری ہوتی ہے کیوں کہ ایک مزاج دوسرے کے ساتھ یکجا ہو جاتا ہے، افراط و تفریط ہو جاتی ہے، اعتدال سے بہت انحراف واقع ہو جاتا ہے اور طبیعت سے خارج ہو جاتا ہے جب کہ بدن کی حالت اس کی اصلی خاص مزاج کے مخالف عمر کے اندر بہتر ہوتی ہے کیوں کہ وہ اس کے مقابل ہوتی ہے لہذا اسے اعتدال عطا کرتی ہے۔ ایسا اس لیے کہ جس کا خاص مزاج اصلی حار رطب ہوگا وہ اپنے بچپن میں بہت رطب والا ہوگا، پھر جب کہولت کی عمر کو پہنچے گا جس کا مزاج بارد یابس ہے تو اس کی حالت بہتر ہو جائے گی اور اعتدال پر آجائے گا اور جوانی کے اندر حرارت و رطوبت کے اعتبار سے اعتدال پر ہوگا، بڑھاپے میں حرارت کے اعتبار سے معتدل ہوگا۔ ایسا ہی معاملہ عمروں کے لحاظ سے باقی تمام مزاجوں کا ہے۔

زیادتی حرارت کی وجہ سے نبض عظیم، سریع اور متواتر ہوتی ہے اور ایسا حاجت کی زیادتی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ زیادتی برودت کی وجہ سے نبض اس کے برعکس ہوتی ہے، زیادتی رطوبت کی وجہ سے نبض عظیم ہوتی ہے، رگ نرم اور عظیم نبض کی وجہ سے تابع ہوتی ہے چنانچہ وہ اسی اعتبار سے متواتر ہوتی ہے اور عظیم متفاوت ہو جاتی ہے۔ مزاج یابس میں اس کے برعکس ہوتا ہے پس اس میں نبض صغیر اور سریع ہوتی ہے۔ مرکب مزاجوں کے اندر بھی یہی احوال وارد ہوتے ہیں۔

عادت کا بدن پر بہت اثر پڑتا ہے یہاں تک کہ جب کسی شخص کا موازنہ مختلف عادتوں والے ابدان سے کیا جاتا ہے تو وہ ان کے بنسبت مختلف ہوتا ہے اگر چہ وہ تمام ابدان دوسرے وجود (امور) کے اندر متفق ہوں۔ اس کی مثال ایسی ہے کہ سن شباب کے حار مزاج والے تین ابدان ہیں: ایک حار اشیاء کا استعمال کرتا ہے، دوسرا بارد اشیاء کا اور تیسرا درمیانی چیزیں کھاتا ہے چنانچہ پہلا مثال کے طور پر شہد کھاتا ہے تو اسے نقصان نہیں ہوتا لیکن دوسرا اگر کھاتا ہے تو اسے بہت زیادہ نقصان ہوتا ہے جب کہ تیسرے کو معمولی نقصان ہوتا ہے۔ اس طرح عادتوں کی بنیاد پر ابدان مختلف عمر، مزاج اور ڈیل ڈول کی طرح ہو جاتے ہیں جن کی رعایت ضروری ہے کیوں کہ اگر چہ وہ طبعی نہیں ہیں لیکن طبعی کی طرح ہو گئے ہیں اور اسی سے مل گئے ہیں۔

عادت کا اتنا اثر نہیں ہوتا ہے کہ خراب قسم کی تدبیر اور رہن سہن سے ایسے شخص کو کوئی نقصان نہ ہو جو اس کا عادی بن جائے بلکہ اس کا نقصان اسے، ایسے شخص کے مقابلے جو اس کا عادی نہ ہو، کم ہوتا ہے۔ بہترین تدبیر اور اچھا رہن سہن کا جو عادی ہو اس کو اس سے ایسے شخص کے مقابلے زیادہ فائدہ ہوتا ہے جو اس کا عادی نہ ہو کیوں کہ جو ان کا عادی نہیں ہوگا اس کی کسی دوسری عادت پر یہ اثر ہوگا کہ اس کا چھوڑنا اس کے لیے نقصان کا باعث ہوگا اگر چہ اس اچھی تدبیر سے اسے نفع پہنچے البتہ جو اس کا عادی ہوا سے سرے سے نقصان نہیں ہوگا۔ پھر خراب تدابیر اور رہن سہن کا اختیار کرنا اور چھوڑنا دونوں نقصان دہ ہوتا ہے۔ اس لیے کہ وہ ردی اور خراب ہے اور چھوڑنے سے اس لیے کہ وہ ایک عادت ہے البتہ نفع بخش عادت کا استعمال کرنے والے کو زیادہ نفع ہوتا ہے کیوں کہ وہ نفع بخش بھی ہے اور عادت بھی اور اس کا چھوڑنا دونوں اعتبار سے نقصان دہ ہوتا ہے کیوں کہ ایک

طرف تو ترک عادت ہے اور دوسری طرح نفع بخش چیز کا چھوڑنا ہے۔

جس طرح مزاج کا تبدیل کرنا مشکل اور خطرناک ہے اسی طرح عادتوں کا بدلنا بھی دشوار اور خطرناک ہے اگر وہ یکا یک بدل دی جائیں۔ اس کا تبدیل کرنا صرف بتدریج یکے بعد دیگرے ہی ممکن ہے۔ جس چیز کا بدن عادی ہوتا ہے وہ اس کے لیے آسان ہوتی ہے گرچہ وہ مشکل ہو اور وہ کم نقصان دیتی ہے اگرچہ وہ نقصان کا باعث ہو۔

ہم یہاں بدن کے طبعی احوال کے ضمن میں سال کے موسموں کا بھی تذکرہ کریں گے جن کا اثر طبعی طور سے ہوتا ہے کیوں کہ اگرچہ ان کا تعلق ہوائی احوال سے ہے لیکن چونکہ ہواء بدن کے اندر اور باہر ہر جگہ پہنچتی ہے اس لیے وہ ابدان پر اثر انداز ہوتی ہے لہذا بدن کے حالات اس کے مطابق ہوتے ہیں۔ وہ تبدیلی جو سال کے موسموں کے مطابق ہوتی ہے بدن کے لیے طبعی ہوتی ہے مرضی کیفیت نہیں ہوتی۔ موسم اگرچہ مختلف قسم کے ہوتے ہیں لیکن بدن پر ان کا مسلسل آنا چنداں نقصان دہ نہیں ہے کیوں کہ ہر دو مخالف چیزوں کے درمیان ایک درمیانی چیز ہوتی ہے جو دونوں انتہاؤں سے حاصل ہوتی ہے۔ موسم ربیع بچوں کی عمر کے مطابق ہے، اسی لیے نشو ونما کا وقت اسی طرح کا ہوتا ہے کیوں کہ حرارت ورطوبت پرورش کے موافق ہوتی ہے اور انہی سے قوت طبیعیہ کے تمام افعال کا بالجملہ نمو ہوتا ہے۔ موسم گرما جوانی کے عمر کے مطابق ہوتا ہے کیوں کہ وہ حار یابس ہوتا ہے۔ موسم خزاں عمر کہولت کے مطابق ہے کیوں کہ وہ بارد یابس ہے۔ موسم سرما بڑھاپے کے مطابق ہے کیوں کہ وہ بارد رطب ہے۔

ایک قول یہ ہے کہ ربیع کا موسم معتدل ہوتا ہے کیوں کہ باقی یہ تمام موسموں کے مقابلہ بدن کے سب سے زیادہ موافق ہوتا ہے اور خریف کا موسم غیر معتدل ہوتا ہے کیوں کہ وہ مختلف و مضطرب ہوتا ہے۔ ربیع کا اعتدال خریف کے آخری حصے سے مشابہ ہوتا ہے کیوں کہ دونوں کا رابطہ جاڑے سے ہوتا ہے۔ اسی طرح ربیع کا آخری حصہ خریف کے ابتدائی حصے سے ملتا جلتا ہے کیوں کہ دونوں کا تعلق گرمی کے موسم سے ہوتا ہے۔ جاڑے کا درمیانی حصہ گرمی کے درمیانی حصے کے مخالف ہوتا ہے جب کہ ربیع کا وسط خریف کے وسط جیسا ہوتا ہے اور ربیع کا آخر اور گرمی کا ابتدائی حصہ ملتے جلتے ہوتے ہیں کیوں کہ دونوں باہم دگر ملتے ہیں اسی طرح

گرمی کا آخر اور خریف کا ابتدائی حصہ ملتے جلتے ہیں کیوں کہ یہ دونوں ایک دوسرے سے ملتے ہیں۔ خریف کا آخر اور سرما کا ابتدائی حصہ باہم مشابہ ہے کیوں کہ یہ دونوں ملتے ہیں۔ جاڑے کا آخر اور ربیع کا اول حصہ مشابہ ہوتا ہے کیوں کہ یہ دونوں ملتے ہیں۔ گرمی کا اول و آخر باہم مشابہ ہے کیوں کہ یہ دونوں ربیع اور خریف کے اعتدال سے ملتے ہیں۔ ایسے ہی جاڑے کا اول و آخر ہے لیکن ربیع کا اول و آخر مختلف ہوتا ہے کیوں کہ یہ دونوں موسم سرما کی ٹھنڈک اور موسم گرما کی گرمی سے ملتے ہیں اور ایسے ہی خریف کا اول و آخر ہوتا ہے۔

وسط ربیع میں نبض باقی اور موسموں کے مقابلے زیادہ قوی و عظیم ہوتی ہے اور سرعت و بطوء نیز تواتر و تفاوت کے اعتبار سے معتدل ہوتی ہے اور جس قدر وسط ربیع سے فاصلہ بڑھ کر گرمی کی طرف بڑھے گا نبض کے اندر عظم و قوت میں کمی ہوگی اور سرعت و تواتر میں اضافہ ہوگا یہاں تک کہ گرمی کے وسط تک سریع و متواتر ہو جائے گی۔ ایسے ہی خریف کے وسط سے دوری بڑھ کر جس قدر سرما سے قریب ہوگی عظم و قوت میں کمی آئے گی اور تفاوت و بطوء میں اضافہ ہوگا یہاں تک کہ جاڑے کے وسط میں نبض ضعیف، صغیر، متفاوت، اور بطی ہوگی البتہ صغیر ہونے کی صفت گرمی میں جاڑے کے مقابلے کم ہوتی ہے اور گرمی کے مقابلے جاڑے میں ضعف کم ہوتا ہے۔ دونوں مشابہ موسموں کے اندر نبض کی حالت یکساں ہوتی ہے خواہ وہ دونوں ایک دوسرے سے موسم کے آخر میں ملیں اور ان کا رابطہ متصلہ موسم کے شروع سے ہو یا ان کی ملاقات نہ ہو جیسے ربیع، خریف یا جاڑے کے دونوں کنارے کیوں کہ نبض ان کے اندر ایک طرح کی ہوتی ہے۔ دو مخالف موسموں کے اندر دو مخالف انداز کی نبض ہوتی ہے۔ ان دونوں کے بعد کا ہر وقت خواہ سرما یا گرما کے وسط سے دور کا ہو، اگر ان کی دوری یکساں ہے، تو ان کے اندر نبض کا حال ایک جیسا ہوگا اور جب ایک موسم دوسرے موافق یا مخالف موسم کی طرف منتقل ہوتا ہے تو اسی اعتبار سے نبض میں تبدیلی آتی ہے۔

نبض کا اختلاف سال کے موسموں کے اختلاف کے مطابق ہوتا ہے اور اسی انداز کا ہوتا ہے کیوں کہ نبض کو تبدیل کرنے اور ان پر اثر انداز ہونے والے اسباب بھی مختلف ہوتے ہیں۔ گرمی کے مقابلے جاڑے میں قوت زیادہ ہوتی ہے۔ جاڑے میں بدن کی اندرونی حرارت

غریزیہ زیادہ ہوتی ہے کیوں کہ جاڑے کی ٹھنڈک کے مخالف ہونے کے سبب وہ بدن کے اندر اوراس کی خلاؤں میں جمع ہو جاتی ہے۔حرارت غریزیہ موسم ربیع میں پورے بدن کے اندرزیادہ ہوتی ہے کیوں کہ وہ اس موسم میں زیادہ نشوونما پاتی ہے۔موسم گرما میں حرارت غریزیہ پورے بدن میں زیادہ ہوتی ہے جب کہ اندرون بدن کم ہوتی ہے کیوں کہ ہوا کی گرمی باہر سے اسے جذب کرتی رہتی ہےاور باہر نکال کر تحلیل کرتی رہتی ہے۔

قوت طبیعیہ جاڑوں میں قوی ہوتی ہے کیوں کہ اس موسم میں حرارت غریزیہ سمٹ کررہ جاتی ہےاور ربیع کے موسم میں بھی قوی ہوتی ہےاس لیے کہ اس میں پورے بدن کے اندرحرارت غریزیہ زیادہ ہوتی ہے۔

قوت حیوانیہ کاعمل بالعموم قوت طبیعیہ کے حسن فعل اورحرارت غریزیہ کی زیادتی کے لحاظ سے اچھااور بہتر ہوتا ہےاور موسموں کے مزاج اگرچہ مختلف ہوتے ہیں لیکن ان کا پے بہ پے بدن پر آنا نقصان دہ نہیں ہے کیوں کہ وہ یکے بعد دیگرے اس انداز سے آتے ہیں کہ نقصان نہیں پہنچاتے ،اس کی وجہ یہ ہے کہ ہرموسم کا اختتام اس کے آغاز کے مشابہ ہوتا ہےاور جوموسم بھی گذرتا ہےاس کے پیچھے آنے والا موسم تمام پہلوؤں سے اس کا مخالف نہیں ہوتا ہے بلکہ وہ ایک لحاظ سے مخالف ہوتا ہےاور دوسرے لحاظ سے موافق۔ایسااس طرح کہ گرما گرمی کے اعتبار سے ربیع کے موافق ہوتا ہے لیکن یبوست کے اعتبار سے مخالف ہوتا ہے۔اسی طرح خریف یبوست میں گرمی کے موافق ہوتا ہے لیکن برودت میں مخالف ہوتا ہے۔جاڑا برودت میں خریف کے موافق ہوتا ہے جب کہ رطوبت میں مخالف۔ربیع رطوبت میں جاڑے کے موافق ہے جب کہ حرارت میں مخالف۔

جب (موسم کے) مزاج کے اندرضرورت سے زیادہ تبدیلی ہو جاتی ہے یہاں تک کہ وہ ایسا ہو جائے جو ماقبل یا مابعد کا ہوتا ہے تو دونوں کیفیتیں بدل جاتی ہیں اور وہ موسم بیمارکن ہوتا ہے۔اسی طرح اگر طبیعت کی کیفیت میں افراط ہو جاتا ہے تو بدن پر اس کا اثر ایسا ہوتا ہے کہ وہ اعتدال سے بڑھ جاتا ہےاور صحت کی حد سے اسے باہر کر دیتا ہے۔

مزاج،عمریں اور موسم سب آپس میں ایک دوسرے سے ملتے جلتے ہیں کیوں کہ ربیع

،بچوں کی عمر اور حار رطب مزاج ملتے جلتے ہیں ۔موسم گرما، جوانوں کی عمر اور حار یابس مزاج یکساں ہیں ۔اسی طرح خریف، کہولت اور بارد یابس مزاج یکساں ہیں ۔ایسے ہی جاڑا، بڑھاپا اور بارد رطب مزاج یکساں ہیں۔ جب یہ تمام چیزیں یکجا ہوتی ہیں تو لامحالہ وہ بدن کو اعتدال سے دور کر دیتی ہیں اور جب ان میں سے کوئی کسی کے مقابلے آجاتا ہے تو صحت کی حفاظت ہو جاتی ہے۔سب سے زیادہ تیزی سے تبدیلی موسموں میں آتی ہے اس کے بعد عمریں بدلتی ہیں اور اصل مزاج میں کوئی تبدیلی سرے سے نہیں ہوتی اگرچہ وہ عمروں کے مطابق بدلتا رہتا ہے۔ جب یہ تینوں کسی ایک مزاج میں یکجا ہو جاتے ہیں اور تمام تدابیر اس کے مخالف نہیں اپنائی جاتی ہیں تو بدن کو صحت سے بے دخل کر دیتے ہیں اور جب بھی ان میں سے کوئی کسی کے مخالف ہو جاتا ہے تو صحت محفوظ ہو جاتی ہے۔

اس کے بعد ''کتاب حالات الہواء'' ہے۔

اللہ تعالی کا شکر ہے کہ ''کتاب الاحوال الطبیعیہ للبدن'' ختم ہوئی۔

اور ہمیشہ ہمیش صرف اور صرف اللہ تعالی کے لیے حمد ہے۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

وبہ استعین

کتاب-۱۰

ہواء

ابوسہل عیسیٰ بن یحییٰ مسیحی کہتے ہیں کہ فن طب میں ترتیب دی گئی ہے ہماری یہ دسویں کتاب ہے۔ اس کے اندر ہواء کے حالات زیر بحث لائے گئے ہیں۔ اور اللہ تعالیٰ ہی مددگار ہے۔

بدن کے اندر سب سے زیادہ اثر انداز ہونے والی چیز ہواء ہے۔ یہ بدن سے لگ کر اور اس کے بہت قریب رہتی ہے، بدن کے باہر کی چیزوں میں بدن سے چپک کر رہنے والی چیز ہے، اس سے بڑھ کر بدن کو کسی اور چیز کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ وہ کسی سے اتنا مانوس ہوتا ہے۔ ایسا اس لیے کہ تمام بدن کا قوام تینوں قوتوں نفسانیہ، حیوانیہ اور طبعیہ سے وابستہ ہے لیکن یہ تمام قوتیں تمام بدن تک تبھی پہنچتی ہیں اور اسی وقت اپنا کام انجام دیتی ہیں جب کہ ان ارواح کا توسط انہیں حاصل ہو جو انہیں تمام بدن تک پہنچاتی ہیں۔ روح کا مادہ مطلقاً باہر کی وہ ہواء ہے جو ناک سے اندر لی جاتی ہے اس لیے ہواء کی ضرورت سب سے اہم ضرورت ہے جو ہمیشہ قائم رہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بدن کو ایسی ہواء کے بیچ رکھا گیا ہے جو تمام جہتوں سے اس پر بہتی رہتی ہے اور جس آلہ کو اس کو جذب کرنے کا ذریعہ بنایا گیا ہے وہ ہمیشہ نمایاں، ابھرا اور کھلا ہوا ہوتا ہے۔ بدن کے باہر کچھ سوراخ ہیں جو اندر کی طرف کھلتے ہیں، بعض ان میں تنگ ہیں تو بعض کشادہ۔ ہواء انہیں چاروں طرف سے رقیق، لطیف اور

تنگ مسالک تک سرایت کر جانے کی صلاحیت رکھنے والی شکل میں گھیرے رہتی ہے پھر وہ بدن کے تمام بیرونی اجزاء تک اور بیشتر داخلی حصے تک پہنچتی ہے۔

پھر چوں کہ وہ جسم طبعی ہے، اس کی کچھ کیفیات ہیں جن میں سے بعض فاعلی حیثیت کی ہیں تو بعض منفعلی انداز کی، اسی لیے بدن کے اندر ہمیشہ یہ اثر انداز ہوتی ہے۔ اس سے اور دوسری چیزوں سے متأثر ہونے کے نتیجہ میں بدن کے اندر اثرات رونما ہوتے ہیں۔ پھر یہ کسی قسم کی تاثیرات بدن میں اثر انداز ہوتی ہیں۔ مجرد خالص ہواء کے اندر اگرچہ ایک مخصوص طبیعت یعنی حرارت و رطوبت پائی جاتی ہے اور بدن کے چاروں طرف جو ہواء موجود ہے گرچہ وہ بھی اسی طرح ایک مخصوص طبیعت کی حامل ہوتی ہے لیکن با ایں ہمہ وہ ہمیشہ بخاری اثر اور ریاحی قسم کی دوسری بہت ساری چیزوں سے ملی جلی ہوتی ہے۔ ان چیزوں کی کچھ لامحدود طبیعتیں اور کیفیتیں ہوتی ہیں کیوں کہ جو ہر زمین سے اسی کی کیفیات والی مختلف بخاری اشیاء بلند ہوکر ہواء سے جاملتی ہیں پھر ہواء میں ان بخارات کے ساتھ چلتی ہیں اور دوسری جگہوں سے دوسرے قسم کے بخارات کو بھی اٹھا لیتی ہے۔ اس طرح گویا ہواء کے اندر ہمیشہ بخارات صعود کر کے شامل ہوتے رہتے ہیں اور خود ہواء چلنے کے دوران دوسری جگہوں سے بخارات کو اٹھاتی رہتی ہے۔

ہواء کے اندر سال کے موسموں کے اعتبار سے اور سورج اور تاروں کے باہم دور ونزدیک ہونے کے اعتبار سے کیفیات بدلتی رہتی ہیں۔ اسی طرح خود شامل ہونے والے بخارات بھی آسمانی تبدیلیوں کے نتیجہ میں مختلف انداز کے ہوتے رہتے ہیں، کبھی کم تو کبھی زیادہ اور کبھی کمزور تو کبھی قوی تر۔ اس طرح ہواء اپنی خصوصی کیفیات کے اعتبار سے یا سورج اور تاروں کے باہمی قرب وبعد کے نتیجہ میں ہونے والی کیفیات کے اعتبار سے اور اپنے اندر شامل ہونے والے بخاری ریاحی اجزاء کے اعتبار سے اثر انداز ہوتی ہے۔ ان بخارات کا مادہ خود زمین ہوتی ہے اور پانی ہوتا ہے جب کہ ان دونوں پر اثر انداز ہونے والی چیز سورج اور تاروں کی باہمی دوری اور نزدیکی ہے۔ چنانچہ ہواء کے حالات کے مختلف ہونے کا پہلا سبب سورج اور تارے اور ان کے وہ حالات ہیں جو ان کے باہمی قرب وبعد

اور مواجہہ (رخ کرنا) وانحراف (رخ پھیرنا) کے نتیجہ میں رونما ہوتے ہیں۔ ہم جب یہ کہتے ہیں کہ گرمی کے اندر ایسا ہوتا ہے تو ہماری مراد گرم ہوا ہوتی ہے جس کی گرمی سورج کے نتیجہ میں ہوتی ہے نہ کہ کسی دوسرے تارے یا آگ یا گرم ہوا کے نتیجہ میں ہوتی ہے لیکن جب ہم یہ کہتے ہیں کہ گرم ہواء سے ایسا ہوتا ہے تو اس سے ہماری مراد وہ گرم ہواء ہوتی ہے جو مطلق گرم ہے، خواہ اس کی گرمی کسی وجہ سے ہو۔ اس میں اس کا اعتبار نہیں ہوتا ہے کہ ہواء کے اندر کوئی اور حرارت ہے یا اس میں کوئی اور کیفیت ہے۔

یہاں پر ہم ہواء کی تاثیر کے پہلوؤں کو بتائیں گے کہ اسکی طبیعت، سال کے موسموں، گردشِ شمس وکواکب، وقت اور زمانہ اور ہواء کے اندر بخاری، ناری یا کسی اور کیفیت کے چلے جانے کے اعتبار سے وہ کیوں کر اثر انداز ہوتی ہے۔

ہمارا ماننا ہے کہ ایسی ہواء خالص کا وجود نہیں ہے جس کے اندر کوئی عارضی کیفیت شامل نہ ہو بلکہ ہواء ہمیشہ مختلف قسم کے بخارات کے ساتھ ملی جلی حالت میں پائی جاتی ہے اور اس کی مخصوص کیفیات یا تو بدلی ہوئی حالت میں، یا ملی جلی حالت میں بعض دوسری کیفیات کے ساتھ پائی جاتی ہیں۔

معتدل ہواء وہ ہوتی ہے جس سے پسینہ نہ نکلے اور نہ بدن میں کپکپی طاری ہو، جو صاف وشفاف ہو اور استنشاق (سانس لینے) میں لطیف ہو، جس میں نہ کوئی گرمی ہو، نہ گاڑھا پن اور نہ کسی طرح کی بو، جس میں خراب قسم کے بخارات، گرد وغبار، دھواں دھکڑ شامل نہ ہوں، جس میں معمولی سی حرکت ہو، کسی جگہ پر رکی ہوئی نہ ہو جیسے کسی غار میں یا کنوئیں کے اندر یا سوراخ میں ٹھہری ہواء اور جو تعفن کی جگہوں یا زیادہ جانوروں کے قریب نہ ہو۔ اس طرح کی ہواء ہر طرح کے صحت مند بدن اور بیشتر بیمار بدن کے لئے مناسب ہوتی ہے۔ بدن کو حار، بارد، رطب یا یابس ہواء کی ضرورت صرف کسی مرض کے مقابلے کے پہلو سے ہوتی ہے۔ بھاری، بخاری، دھوئیں والی، بدبودار اور تیز قسم کی ہوا اور ایسی کیفیات والی ہوا جو کہ اچھی ہواء میں موجود نہیں ہوتی ہے، (اس طرح کی تمام ہوا) حفظ صحت کے لیے مناسب نہیں ہوتی ہے اور نہ ہی اس سے کسی مرض کا ازالہ ہوتا ہے۔

گرم ہواء بدن کو دبلا کرتی ہے، رنگ کو پیلا کرتی ہے، پیاس کو بھڑ کاتی ہے، بھوک کو ختم کرتی ہے، دل کو گرم رکھتی ہے اور اخلاط کو متعفن کرتی ہے جس کے نتیجے میں بخار آتے ہیں، نکسیر پھوٹتی ہے، خون بہہ پڑتا ہے، بدن کی تمام قوتیں کمزور ہو جاتی ہیں اور صحت مند آدمی کے لیے بالکل ناموزوں ہوتی ہے البتہ بعض مریضوں کے لیے بہتر ہوتی ہے مثلاً زکام کے مریض، فالج زدہ شخص یا ایسے مریض کے لیے جس کو رطوبت کی بنا پر تشنج لاحق ہو اور ہر ایسی بیماری میں (بھی مفید ہے) جس میں بدن کو گرم رکھنے، مسامات کو کشادہ کرنے یا رطوبات کو تحلیل کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔

اکثر و بیشتر سرد ہواء گرم ہواء کے مقابلے میں صحت مند لوگوں کے لیے موزوں ہوتی ہے کیوں کہ وہ بدن کو مضبوط رکھتی ہے، جوف کو گرم رکھتی ہے، بھوک اور شہوت کو جلا بخشتی ہے، ہضم کو بہتر بناتی ہے اعضاء کی طرف مواد کو بہنے سے روکتی ہے اور مواد کو گاڑھا کرتی ہے جس کی وجہ سے پھوڑے اور زخم بہت کم نکلتے ہیں۔ صحت کی حفاظت کے سلسلے میں ٹھنڈا ای ہواء صرف نزلہ وزکام، بدن کے منافس کے بند ہونے، کھانسی کے تیز ہونے اور خشونت صدر کی صورت میں ناپسندیدہ اور تکلیف دہ ہوتی ہے۔ ٹھنڈک کی مصیبت کو دفع کرنا گرمی کی مصیبت کو دفع کرنے کے مقابلے میں آسان ہے کیوں کہ ٹھنڈک کی شدت سے ہم بدن کے لئے (بہ آسانی) تدبیریں کرتے ہیں۔

سانس لینے کے لیے گرم ہواء کے مقابلے میں ٹھنڈی ہواء موزوں ہوتی ہے کیوں کہ سرد ہواء باوجود کہ روح کو پھیلاتی ہے لیکن وہ قلب کو تازگی بخشتی ہے جب کہ گرم ہواء روح کو پھیلاتی ہے لیکن قلب کو راحت نہیں پہنچاتی۔ یہی وجہ ہے کہ حمام کی ہواء میں انسان کا دم گھٹنے لگتا ہے اور اس وقت بھی اسے سانس کی تنگی کا سامنا ہوتا ہے جب زہریلی ہواؤں کا جھونکا چلتا ہے۔ سرد ہواء کی تھوڑی مقدار ہی آرام پہنچانے کے لیے کافی ہوتی ہے بالکل اسی طرح جس طرح کہ پانی اگر ٹھنڈا ہو تو اس کی تھوڑی مقدار ہی پیاس بجھانے کے لیے کافی ہوتی ہے۔ سرد ہواء حار قسم کے مریضوں اور بخار کی استعداد رکھنے والوں کو فائدہ دیتی ہے۔ مرطوب ہواء بدن کو اصلی رطوبات سے بچاتی ہے اور لاغر لوگوں کے لیے مناسب ہوتی ہے

ایسی ہواء سے جلد اور گوشت میں نرمی پیدا ہوتی ہے اور چہرے پر رونق اور تازگی آتی ہے جب کہ خشک ہواء اس کے برعکس ہوتی ہے۔

جب تمہیں معلوم ہو گیا کہ ان مفرد ہواؤں کی الگ الگ کیفیات کے کیا اثرات پڑتے ہیں تو تم اندازہ کر سکتے ہو کہ ان کی مرکب شکل سے کیا اثرات رونما ہوں گے۔ چنانچہ گرم ہواء میں جب سانس لی جاتی ہے تو اس سے دل میں گرمی پیدا ہوتی ہے جس کے نتیجے میں تمام بدن گرم ہوتا ہے اور ایسے میں اگر بدن کے اندر کوئی رطوبت ہوتی ہے تو اس میں تعفن پیدا ہو جاتا ہے۔ گرم ہواء ابتدا میں خون کو ظاہر بدن کی طرف کھینچتی ہے، رنگ کو سرخ بناتی ہے اور جب اس کی حرارت بڑھ جاتی ہے تو حرارت غریزیہ تحلیل ہو جاتی ہے اور اس کا پورے بدن پر تسلط ہو جاتا ہے۔ سرد ہواء شروع میں بدن کے اندر حرارت غریزیہ کو روکے رکھتی ہے لیکن جب اس کی برودت میں اضافہ ہو جاتا ہے اور وہ مسلسل قائم رہتی ہے، یہاں تک کہ بدن کی گہرائیوں تک جا پہنچتی ہے تو اس سے حرارت غریزیہ بجھ جاتی ہے۔ جب ہواء کے اندر کوئی ایسی حالت پیدا ہو جائے جو طبیعت کے برخلاف ہو تو مناسب یہ ہوتا ہے کہ ابدان کے لیے ایسی تدبیر اختیار کی جائے جو اس حالت کے متضاد ہو، بالخصوص اس صورت میں جب کہ وہ مزاج اور اعمار اس کے مشابہ ہوں کیوں کہ اگر ایسا نہ کیا گیا تو یہ حالت بدن کو صحت سے بے دخل کر دے گی اور اسے سوء مزاج میں مبتلا کر دے گی۔

ایسی کیفیات کے متضاد جو ابدان پائے جاتے ہیں ان کے لیے یہ دواء ثابت ہوتی۔ معتدل ہواء کے حالات معتدل جسموں کو فائدہ پہنچاتے ہیں اور بیمار جسموں کو نقصان بھی نہیں پہنچاتے لیکن جب ہواء اعتدال سے ہٹ جاتی ہے تو پھر بیمار بدن جو اس کے مشابہ ہوتے ہیں ان کو زیادہ نقصان پہنچاتی ہے اور صحت مند بدن کو کم نقصان پہنچاتی ہے اور بعض ایسے بیمار جسموں کو جو کہ اس کے برخلاف ہوتے ہیں نفع پہنچاتی ہے لیکن کسی صحت مند بدن کو کم فائدہ نہیں پہنچاتی۔ سرد ہواء ہضم کو اچھا بناتی ہے، پیٹ کو مضبوط کرتی ہے، پیشاب لاتی ہے، غذاء کو اچھی طرح بدن کے اندر پہنچاتی ہے، فضلات کو دور کرتی ہے، بدن کو چست اور مضبوط بناتی ہے، حواس کو تیز کرتی ہے اور قوتوں کے افعال کو بہتر بناتی ہے اور یہ سب

اس وجہ سے ہوتا ہے کہ اس کی بنا پر بدن کے اندر حرارت غریزیہ یکجا رہتی ہے۔

گھروں کے اندر رکی ہوئی ہواء بہت زیادہ گھٹن پیدا کرتی ہے، بدن کو ڈھیلا کرتی ہے اور کھلے آسمان کی ہواء کے مقابلے میں زیادہ عفونت پیدا کرتی ہے، خاص طور پر اس ہواء کے مقابلے جو کہ اونچی جگہوں پر پائی جاتی ہے اور تیز چلتی ہے۔ ہاں یہ ضرور ہے کہ اگر ہواء کے جوہر کے اندر کوئی فساد لاحق ہو جائے اور اس میں خراب قسم کے بخارات شامل ہو جائیں، جیسا کہ وباء کے زمانے میں ہوتا ہے تو ایسے میں گھروں کے اندر کی بند ہواء زیادہ موزوں ہوتی ہے کیوں کہ وہ بدن کے لیے مانوس اور وبائی چیزوں کی آمیزش سے دور ہوتی ہے۔ غلیظ ہواء خراب قسم کی ہوتی ہے کیوں کہ اس سے غلیظ روح پیدا ہوتی ہے جس سے حواس مکدر ہو جاتے ہیں، حرکات سست ہو جاتی ہیں، پورے بدن کی قوتوں کے افعال متاثر ہو جاتے ہیں۔ غلیظ ہوا مرطوب ہواء کو نہیں کہتے ہیں کیوں کہ غلیظ ہواء وہ ہوتی ہے جس میں چھوٹے چھوٹے ستارے نظر نہ آتے ہوں اور جس سے سانس لیتے وقت غلظت کا احساس ہوتا جب کہ مرطوب ہواء رطوبت کے باوجود لطیف اور رقیق ہوتی ہے۔

سب سے خراب مزاج والی ہواء گرم تر ہے خصوصاً جب کہ وہ کہیں ٹھہری ہوئی ہو کیوں کہ اس طرح وہ متعفن ہو جاتی ہے۔ بخار سرد ہواء میں پیدا ہوتے ہیں اور یہ ہواء باقی حالتوں میں کم تر ہوتی ہے۔ جو بخار ہواء کی حرارت اور رطوبت سے پیدا ہوتے ہیں وہ ان بخاروں کے مقابلے میں زیادہ ہلکے ہوتے ہیں جو کہ حرارت اور خشکی سے پیدا ہوتے ہیں کیوں کہ ہواء کی رطوبت کے ساتھ پائے جانے والے بخار نرم ہلکے اور کم پسینہ والے ہوتے ہیں جب کہ خشکی والے بخار تیز اور تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ گرم خشک ہواء بدن کو خشک کرتی ہے اور اس کی رطوبتوں کو سکھاتی ہے۔ مرطوب ہوا بدن کو تر رکھتی ہے، ٹھنڈک کے غلبے کے وقت سر کو ہلکا کرتی ہے اور اس سے پھیپھڑے اور سینے کے حصے اذیت ناک ہو جاتے ہیں جب کہ رطوبت کے غلبے میں مادہ بہتا ہے اور بدن کا تحلل کم ہو جاتا ہے بالخصوص اس وقت جب کہ بدن سرد ہو یا اس کے مخالف ہو۔

ضبابی ہوا روح کو غلیظ کرتی ہے۔ ہواء میں حرارت و رطوبت کے غلبے کے وقت سر

میں بھاری پن کا احساس ہوتا ہے، مواد سینے کی طرف بہتے ہیں اور نزلہ بکثرت ہوتا ہے۔ جب ہواء رکی رہتی ہے اور گرم رہتی ہے تو اس سے سوزش چشم اور آنکھوں کے دانے پیدا ہوتے ہیں اور جسم کے اندر و باہر پھوڑے، پھنسی نکلتے ہیں اور ایسے جسموں کے اندر جو ورزش کم کرتے ہیں، اخلاط کو زیادہ کرتی ہے۔ ہواء کی رطوبت بدن کے اندر بلغمی کیموس کو اکٹھا کر دیتی ہے جب کہ اس کی خشکی اخلاط کو کم کر کے انہیں صفراء کی طبیعت کے قریب کر دیتی ہے یہی وجہ ہے کہ خشک ہواء کی حالت کے اندر مرطوب ہواء کے مقابلے بخار کم ہوتے ہیں اور تیز ہوتے ہیں۔

صحت مند سال وہ ہوتا ہے جس کے اندر تمام موسم اپنے موزوں اعتدال کے خود محافظ ہوں یہاں تک کہ خریف کے اندر بھی حد درجہ خشکی نہ پائی جائے بلکہ اس میں بارش ہو جائے۔ ایسے ہی جاڑے کے اندر ایسا نہ ہو کہ سرے سے بارش اور اولے برسیں ہی نہیں اور نہ ان میں زیادتی ہو۔ ربیع (بھی) پورے اعتدال میں ہو یعنی یہ کہ وقتاً فوقتاً اس کے اندر بارش ہوتی رہے۔ اسی طرح موسم گرما معتدل ہو یعنی ضروری ہے کہ اس کے اندر کچھ بھی بارش نہ ہو۔ یہ سال کم سے کم مرض کے لیے علامت منذر کی حیثیت رکھتا ہے۔

گرمیوں کا موسم گرم جسم، عمر اور مزاج کو نقصان پہنچاتا ہے جب کہ جاڑے کا موسم اپنے مخالف حالات والے کو فائدہ دیتا ہے اور یہی حال تمام موسموں کا ہے۔ خریف کے اندر سوداوی امراض برانگیختہ ہوتے ہیں، جاڑوں میں بلغمی امراض کا زور ہوتا ہے، گرمیوں کے اندر صفراوی امراض کا اور ربیع کے اندر دموی امراض کا۔ جب گرمیوں کا موسم ربیع جیسا ہو جاتا ہے، تو بخار بہت زیادہ تیز قسم کے نہیں ہوتے ہیں بلکہ ان میں پسینہ بھی زیادہ اچھا آتا ہے۔ اگر وقت کچھ آگے پیچھے ہو جاتا ہے تو اس کی وجہ سے مختلف قسم کے ملے جلے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ اگر وقت کی ٹھنڈک کا کسی بلغمی بدن پر اثر ہو جاتا ہے تو بلغمی امراض پیدا ہو جاتے ہیں جیسے صرع، سکتہ اور فالج وغیرہ۔ اگر گرمیوں کا اثر صفراوی جسم پر پڑتا ہے تو صفراوی امراض مثلاً جنون، حمی محرقہ اور حمرہ وغیرہ ہو جاتے ہیں۔ جب ہوائیں موسموں کے مطابق حال ہوتی ہیں اور ان کی طبیعت کے اعتبار سے پائی جاتی ہیں تو ان کیفیات کی بدن

پر زیادتی ہوجاتی ہے مثلاً اگر ربیع کے اندر جنوبی ہوائیں زیادہ چلیں تو ابدان پر حرارت ورطوبت کا غلبہ ہوجاتا ہے۔ ایسے ہی تمام موسموں میں ہوتا ہے۔ موسموں کی موافق (اورطبیعت کی) مخالف ہوائیں بدن کو اعتدال پر اور صحت مند رکھتی ہیں۔ جب چلنے والی ہوائیں موسم کی طبیعت کی مخالف ہوں یا ایسے وقت میں چلیں جو موسموں کی تبدیلی کا وقت ہوتا ہے، تو ایسے ہی اچانک تبدیلی کے نتیجہ میں بدن کے اندر مضطرب قسم کے ملے جلے حالات رونما ہوتے ہیں اور جب موسم کے اندر کوئی بڑی تبدیلی پیدا ہوجاتی ہے جو کہ اس کی اپنی مخصوص طبیعت سے ہٹی ہوتی ہے تو ایسے میں اس سے ہونے والا نقصان بڑا ہوتا ہے۔ جب گرمیوں کا موسم جنوبی بادہ وباراں والا ہوجاتا ہے تو خراب ہوتا ہے لیکن خریف اور جاڑوں میں نہیں۔ جس سال میں کثرت سے بخارات اور رطوبتیں پروان چڑھتی ہیں۔ اس میں بکثرت بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

جاڑوں کے اندر بدن کو نسبتاً قوی اور طاقتور غذاء کی ضرورت پڑتی ہے کیوں کہ باہری ٹھنڈک اور سطح بدن کے تکاثف کے سبب بدن کے خانوں میں گرمی ہوتی ہے چنانچہ ہضم اچھا ہوتا ہے اور نیند گہری ولمبی آتی ہے۔ اگر جاڑوں میں بھرپور اور ٹھوس قسم کی مضبوط غذائیں مہیا نہ ہوں تو پھر ٹھنڈک نقصان پہنچا دیتی ہے اور اندر کی گرمی بھی ضرر رساں ہوتی ہے۔ جاڑوں کے اندر بدن ہرا بھرا رہتا ہے، رگیں خون اور اخلاط سے پُر ہوتی ہیں البتہ وہ سکون اور ٹھہراؤ کی حالت میں ہوتے ہیں۔ پھر ربیع کا موسم آتا ہے تو ہواء گرم ہوجاتی ہے جس کے نتیجہ میں یہ اخلاط وخون رقیق ہوجاتے ہیں اور ان میں اتنا پھیلاؤ آجاتا ہے کہ رگیں اور اوعیہ انہیں سمیٹے رہنے سے قاصر ہوتی ہیں اور پھر استفراغ کی ضرورت پڑتی ہے۔

ہر موسم کا آخری حصہ بعد میں آنے والے موسم کے پہلے جیسا ہوتا ہے اس لیے اسی جیسی تدبیریں کرنی چاہئیں۔ جاڑوں میں بدن کا ہاضمہ بہتر ہوتا ہے، گوشت، خون اور تمام اخلاط کی کثرت ہوتی ہے اور یہ سب بدن میں محصور ہوکر رہتے ہیں یہاں تک کہ ان کی کثرت محسوس نہیں ہو پاتی۔ اس موسم کے اندر جسم چست اور مضبوط ہوتے ہیں تمام قویٰ تنومند ہوتے ہیں۔

ربیع کا موسم اخلاط کو لطیف بناتا اور انہیں بدن کے اندر پھیلاتا ہے جب کہ گرمیوں کا موسم رطوبات کو تحلیل اور قوتوں کو کمزور کرتا ہے۔ خریف کا موسم ردی قسم کے اخلاط اور فضلات کی پیدائش کا سبب بنتا ہے کیوں کہ اس میں ہواؤں کی حالتیں مختلف رہتی ہیں اور بہ کثرت میوے اور پھل پائے جاتے ہیں۔

گرمیوں کے اندر بیماریاں مختصر ہوتی ہیں کیوں کہ قوت کمزور ہوتی ہے اور بدنی مواد نرم وگرم ہوتے ہیں جب کہ جاڑوں کے اندر امراض لمبے وقفے تک ہوتے ہیں، یہاں یا تو ٹھنڈک لگ جاتی ہے یا ہلاکت سامنے آجاتی ہے کیوں کہ اس میں قوت مضبوط ہوتی ہے اور اخلاط کے اندر غلظت اور دشواری پائی جاتی ہے۔ گرم خشک مزاج اور جوانی کی عمر والے گرمیوں میں نقصان اٹھاتے ہیں، خریف کے اندر تھوڑی ٹھنڈک سے آرام پاتے ہیں، ربیع میں انہیں رطوبت سے فائدہ ہوتا ہے اور جاڑوں کے اندر وہ برودت ورطوبت دونوں سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ یہی معاملہ ہر ہر موسم میں باقی تمام مزاجوں اور عمروں کے ساتھ ہوتا ہے۔

ہر مزاج اور عمر کو مخالف موسم سے فائدہ ہوتا ہے اور موافق موسم سے نقصان۔ اسی طرح بیماریاں موافق موسم کے اندر ابھار کرتی ہیں اور مخالف موسم میں ان کا زور کم رہتا ہے۔ جب ایک ہی دن کے اندر ایک بار ٹھنڈک ہو اور ایک بار گرمی تو ہواء کی طبیعت خریف جیسی ہو جاتی ہے اور اس میں خریف جیسے امراض رونما ہوتے ہیں خواہ تھوڑے ہی سہی۔ ایسا اس لیے کہ موسم خود حادثات کا سبب نہیں ہے بلکہ وہ ہوائیں اور ان کی طبیعتیں ہیں۔ خریف کا موسم اکثر اوقات سب سے زیادہ امراض کا باعث ہوتا ہے اور اس موسم کے امراض بالعموم خراب قسم کے ہوتے ہیں جب کہ ربیع کا موسم سال کا سب سے صحت مند موسم ہوتا ہے اور اس میں بیماریاں ہلکی پھلکی ہوتی ہیں۔ خریف میں یہ خرابی اس لیے ہوتی ہے کہ وہ گرمیوں کے بعد آتا ہے جب کہ ابدان کی قوتیں کمزور ہو چکی ہوتی ہیں، صفراء کی زیادتی رہتی ہے، اخلاط کے اندر فساد پیدا ہو جاتا ہے اور جب خریف کا موسم آدھمکتا ہے تو اس کی ٹھنڈک سے تمام ردی قسم کے کیموسات بدن میں محصور رہ جاتے ہیں، تحلیل نہیں ہو پاتے جیسا کہ گرمیوں میں ہو جا رہے تھے پھر چوں کہ ہواء کی صورت حال بھی مختلف ہو جاتی ہے اس لیے اس کی

تدبیر بھی دشوار ہوتی ہے۔ مزید برآں اس کے اندر میووں اور پھلوں کا کثرت سے استعمال بھی ہوتا ہے۔

ربیع کا موسم اکثر حالات کے اندر اکثر جسموں کے لیے موزوں ہوتا ہے کیوں کہ وہ معتدل جیسا ہوتا ہے اور خریف کا موسم عام طور پر اکثر ابدان کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔ سال کے ہر موسم کے اندر اسی جیسے امراض رونما ہوتے ہیں۔ ربیع کے اندر اس طرح کے امراض پیدا ہوتے ہیں جس طرح کے امراض اخلاط سے پُر کسی بدن کے اندر ریاضت کے نتیجہ میں پیدا ہوتے ہیں۔ جب صاف ستھرے صحت مند بدن کی ملاقات موسم ربیع سے ہوتی ہے تو اس میں اس کی مخصوص طبیعت سے الگ کوئی حالت نہیں پیدا ہوتی ہے سوائے اس کے کہ اخلاط کا پھیلاؤ ہو جاتا ہے۔ گرمیوں میں صفراء کی زیادتی ہوتی ہے، خریف میں سوداء کی اور جاڑوں میں بلغم کی کیوں کہ ان موسموں کی طبیعتیں انہی اخلاط کے موافق ہوتی ہیں اور انہیں مضبوط کرتی ہیں۔

جو مقام دن کے اندر شام کو حاصل ہے وہی سال کے اندر موسم خریف کو حاصل ہے، اسی طرح صبح کی طرح ربیع کا موسم ہوا کرتا ہے۔ نصف النہار کا وقت گرمیوں کے موسم کی طرح ہے اور آدھی رات کا وقت جاڑے کے موسم جیسا ہوتا ہے لیکن یہ چیزیں کم اور مختصر وقت کی بنا پر اور اس لیے کہ ان میں تبدیلیاں بہ سرعت آتی ہیں، اپنا اثر نہیں دکھا پاتی ہیں جب کہ بیمار و کمزور جسموں کے اندر ان اوقات کے اثرات نمایاں ہوتے ہیں یہاں تک کہ محسوس بھی ہوتے ہیں۔ البتہ صحت مند اور مضبوط جسموں پر تقریباً ان کا اثر اتنا نہیں ہوتا ہے کہ محسوس کیا جا سکے۔

جاڑے کے اندر بدن کی خلاؤں میں حرارت غریزیہ بہت مضبوط ہوتی ہے اس لیے نہیں کہ وہ نشو و نما پاتی ہے اور بڑھ جاتی ہے بلکہ اس لیے کہ وہ خالی خانوں میں جمع اور یکجا ہو جاتی ہے۔ موسم ربیع میں بھی حرارت غریزیہ کی زیادتی ہوتی ہے اس لیے کہ وہ اس میں نشو و نما پاتی ہے جب کہ گرمیوں کے اندر حرارت غریزیہ کمزور ہوتی ہے اور خریف میں خون میں جوش پیدا ہو جاتا ہے کیوں کہ اس موسم میں خون کے فضلات اس طرح ظاہر ہوتے ہیں

جس طرح چشمے ابل پڑتے ہیں اور اسی لیے ربیع کے اندر خاص طور پر امتلائی امراض پیدا ہوتے ہیں بہ شرط یہ کہ جاڑوں میں جو خون حاصل ہوا ہو وہ زیادہ فضلات والا ہو۔

جاڑوں میں صفراء کی پیدائش کم ہوتی ہے کیوں کہ راتیں لمبی، دن چھوٹے اور سورج کی تپش کم ہوتی ہے۔ ربیع کے موسم میں عمدہ خون کی پیدائش ہوتی ہے کیوں کہ اس کی معمولی گرمی اخلاط کو مضبوط کرتی ہے اور ان میں پھیلاؤ و کشادگی پیدا کرتی ہے لیکن انہیں اتنا قوت نہیں پہنچاتی کہ وہ تحلیل ہو جائیں۔ بیماری والے موسموں میں اخلاط کی زیادتی خراب ہوتی ہے جب کہ صحت مند موسموں میں یہی زیادہ پسندیدہ اور عمدہ تصور کی جاتی ہے چنانچہ جب خریف کی ٹھنڈ آتی ہے اور اس کی بارش تند و تیز ہوتی ہے تو اس سے کم امراض پیدا ہوتے ہیں کیوں کہ اس صورت حال سے گرمی کے صفراء کی حدت کم ہو جاتی ہے اور جب ربیع کی خوشگواری دراز ہو جاتی ہے تو گرمیوں کے دن کم ہو جاتے ہیں اور گرمی کے امراض میں کمی آجاتی ہے اور جس وقت جاڑوں کا اچھا پھیلاؤ ہوتا ہے تو بہتر ہوتا ہے لیکن جب گرمی اور خریف کے موسموں میں درازی اور پھیلاؤ آتا ہے تو امراض بھڑک اٹھتے ہیں۔

جب چاروں موسموں کی مخصوص طبیعتیں محفوظ نہیں رہ پاتی ہیں تو جن کیفیات کی طرف ان کا میلان ہوتا ہے ویسے ہی امراض رونما ہوتے ہیں۔

جو بیماری ہواؤں کی تبدیلی سے رونما ہوتی ہے وہ اکثر جسموں کو شامل ہو جاتی ہے کیوں کہ اس میں وہ بیمار جسم محفوظ نہیں رہ پاتے جن کی کیفیات اس کیفیت کے برخلاف ہوتی ہیں چنانچہ جب گرمی سخت ہوتی ہے تو امراض کے بحران تیز ہوتے ہیں اور اگر بارش ہو جاتی ہے تو پھر امراض دراز ہو جاتے ہیں۔

شمالی ہواء سرد خشک ہوتی ہے۔ جنوبی ہواء گرم تر ہوتی ہے۔ پُروا و پچھوا معتدل ہوتی ہیں البتہ پُروا کے اندر گرمی و خشکی کا میلان زیادہ ہوتا ہے جب کہ پچھوا میں سردی و تری کا رجحان ہوتا ہے۔

جنوبی ہواء سے سر بوجھل اور ممتلی (امتلاء والا) ہو جاتا ہے، حواس مکدر ہوتے ہیں، جسم ڈھیلا پڑ جاتا ہے، کسل مندی طاری ہوتی ہے اور متعفن قسم کے زخم کا زور ہوتا ہے۔

شمالی ہواء کھانسی کو ابھارتی ہے حلق و سینے کی تکلیف پیدا کرتی ہے، طبیعت میں خشکی لاتی ہے، پیشاب کو دشوار بناتی ہے اور نافض لاتی ہے بالجملہ یہ کہ جنوبی ہواء حس وحرکت کے آلات کے لیے مضر ہوتی ہے جب کہ شمالی ہواء آلات تنفس کے لیے نقصان دہ ہوتی ہے۔ جو ہوائیں سمندر کی گہرائیوں سے آتی ہیں وہ عمدہ ہوتی ہیں اور جو ہوائیں کانوں، گڑھوں اور بخارات میں جنم لیتی ہیں وہ خراب ہوتی ہیں۔ جب ہواء کے اندر رطوبت ہو پھر اس میں حرارت آجائے تو عفونت پیدا ہوجاتی ہے، لمبے لمبے بخار آتے ہیں، پیٹ خراب ہوتا ہے اور ایسے ہی دوسری متعفن خلطی بیماریاں پیدا ہوجاتی ہیں۔

بارش کا نہ ہونا عام طور پر اس کی زیادتی کے مقابلے زیادہ صحت بخش ہوتا ہے کیوں کہ بارش کی کمی کے زمانے میں بدن کے فضلات کم ہوتے ہیں اور بارش کی کثرت سے ان کی زیادہ ہوتی ہے۔ کسی دن ہوائیں مختلف قسم کی ہوتی ہیں چنانچہ جو ہواء شمالی ہوتی ہے وہ جسموں کو یکجا اور مضبوط کرتی ہے، ان کی حرارت بہتر بناتی ہے، رنگ نکھارتی ہے، پیٹ کو روکتی ہے، آنکھوں میں سوزش پیدا کرتی ہے اور سینے کے اردگرد خشونت اور سختی پیدا کرتی ہے اور جو ہواء جنوبی ہوتی ہے وہ ابدان کو تحلیل کرتی ہے، انہیں ڈھیلا کرتی اور مرطوب بناتی ہے، سر و کان میں بوجھ پیدا کرتی ہے، بدن کی حرکت دشوار کرتی ہے اور طبیعت میں نرمی لاتی ہے۔

ہواؤں کا اختلاف یا تو سمتوں کے سبب ہوتا ہے جیسے شمال، جنوب، مشرق، مغرب یا جگہوں کے سبب ہوتا ہے جن سے وہ گذرتی ہیں اور جن میں وہ پروان چڑھتی ہیں کیوں کہ وہاں سے وہ انہی کی کیفیات حاصل کرتی ہیں۔ جو ہواء پورب سے گرمی میں چلتی ہے اس کی طبیعت پُروا جیسی ہوتی ہے اور شمالی ہواء سردی وخشکی کی طرف مائل ہوتی ہے۔ جو ہواء جاڑے میں مشرق سے چلتی ہے وہ جنوبی طبیعت کی صفت لے کر حرارت ورطوبت کی طرف مائل ہوجاتی ہے اور جو اعتدال کے دنوں میں مشرق سے چلتی ہے وہ حقیقی پُروائی ہوتی ہے، یہ معتدل ہوتی ہے اور قدرے گرمی وخشکی کی طرف مائل ہوتی ہے۔ یہی حال باقی ہواؤں کا ہے۔ کوئی تیز تو کوئی متوسط ہوتی ہے اور کوئی اس ہواء کی طبیعت کی محافظ ہوتی ہے۔ کچھ ہوائیں جو ان کے اردگرد ہوتی ہیں وہ دوسری ہواؤں کی سمتوں کی طرف مائل ہوتی ہیں،

اس طرح ان کے اندر اپنی خصوصیت کے ساتھ ساتھ وہ خصوصیت بھی آ جاتی ہے جو ان مائل سمتوں کی ہواؤں میں ہوتی ہے۔

مشرق و مغرب کی ہوائیں گرچہ معتدل ہوتی ہیں لیکن پروائی بہتر ہوتی ہے کیوں کہ گرچہ یہ دونوں ایک ہی خط پر واقع ہوتی ہیں لیکن پروا ایسی ہواء سے آتی ہے جسے سورج نے لطیف بنا دیا ہے اور اس کی ملاقات ایسی ہواء سے ہوتی ہے جسے سورج نے لطیف نہیں کیا ہے جب کہ مغرب کی ہواء اس کے علی الرغم ہوتی ہے۔ جب ہواء رکی ہوتی ہے اور بادل ٹھہرا رہتا ہے تو کہا جاتا ہے کہ جنوبی ہوا موجود ہے جب کہ کوئی ہواء نہیں چل رہی ہوتی ہے چنانچہ اس کی طبیعت جنوب کی ہوتی ہے ایسے ہی باقی ہواؤں کا حال ہے۔ رکی ہوئی ہواء وہ ہوتی ہے جس میں کوئی اور ہواء نہ چلے۔ جب گرمیوں میں ہواء رکی رہتی ہے تو گرمی تیز ہوتی ہے۔

مسلسل بارش نقصاندہ اور خراب ہے، خاص طور پر خشک موسم میں اس لیے کہ وہ طبیعت سے ہٹی ہوتی ہے اور تر موسم میں بھی کیوں کہ اس میں رطوبت کی زیادتی ہوتی ہے۔ یہ دونوں حالتیں عارضی ہوتی ہیں۔ شمالی لطیف خشک ہواء تمام ہواؤں سے بہتر ہے اور سانس لینے کے لیے عمدہ ہے بالخصوص جب کہ وہ کھلے آسمانوں والی ہو۔ کوہوں، غاروں اور تنگ و تاریک جگہوں کی ہوائیں جو سورج سے دور ہوں اور گڑھوں، مستقل شہری آبادی والی ہوائیں تنگ گلیوں کی ہوائیں فوجی چھاؤنیوں اور جانوروں کے باڑوں کی ہوائیں خراب ہوتی ہیں اور (وہاں پر موجود) بخارات کی آمیزش کی وجہ سے نقصان دہ ہو جاتی ہیں۔

اس کے بعد ''کتاب المساکن'' ہے۔

اللہ تعالی کا شکر ہے کہ ''کتاب الھواء'' ختم ہوئی۔

اور ہمیشہ صرف اور صرف اللہ تعالی کے لیے حمد ہے۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم
وبہ استعین

کتاب-١١
مساکن

ابوسہل عیسیٰ بن یحییٰ مسیحی کہتے ہیں: فن طب میں ترتیب دی گئی ہماری یہ گیارہویں کتاب ہے۔اس کے اندر ہم نے مساکن کے بارے میں بحث کی ہے اور اللہ تعالیٰ ہی مددگار ہے۔

ہمارا ماننا ہے کہ مساکن کی طبیعتیں جداگانہ ہوتی ہیں اور یہ اختلاف طبائع یا تو اس وجہ سے ہوتا ہے کہ وہ مساکن سورج، تاروں اور سیاروں سے کس قدر دور ونزدیک ہیں، ان کو ''عروض'' کہتے ہیں۔یا یہ اختلاف طبائع اس پہلو سے ہوتا ہے کہ وہ مساکن چاروں سمتوں میں سے کس سمت میں واقع ہیں یعنی مشرق، مغرب اور شمال وجنوب میں سے کس کے اندر ہیں اور وہ کتنے بلند و پست ہیں۔ہواؤں سے ان کا کس قدر رابطہ ہے یا وہ ہواؤں کی پہنچ میں نہیں ہیں یا یہ اختلاف طبائع ان میں مستعمل چیزوں کی خصوصیات سے ہوتا ہے مثلاً وہ سمندر ہے، پہاڑ ہے، میدانی علاقہ ہے، ریگستانی یا کنکریلی جگہ ہے، کوئی وادی ہے یا کان اور غار ہے۔

جب بھی مکان خط استواء سے جتنے کم فاصلہ پر ہوتا ہے اسی قدر گرم اور خشک ہوتا ہے یہاں تک کہ جو مکان سال میں ایک بار سورج کے آمنے سامنے آجائے وہ بہت گرم خشک ہوتا ہے لیکن بعد میں معتدل ہوجاتا ہے۔جومکان دوبار سال کے اندر سورج کے

روبرو ہوتا ہے وہ حد درجہ گرم وخشک ہوتا ہے، اعتدال سے ہٹ جاتا ہے اور احتراق کی حد کو پہنچ جاتا ہے۔ پھر فاصلہ بڑھنے کے اعتبار سے گرمی کم ہوتی چلی جاتی ہے یہاں تک کہ ٹھنڈک کی زیادتی اور سورج کے اثرات وہاں تک کم پہنچنے کی بنا پر شمالی عمارت گرمی سے دور ہو جاتی ہے البتہ سردی کی شدت ابدان کے مزاج کو اعتدال سے دور نہیں کرتی ہے جس طرح کہ گرمی کی زیادتی میں ہوتا ہے کیوں کہ گرمی کی شدت قوتوں کو کمزور کر دیتی ہے، اصلی رطوبات کو فنا کر دیتی ہے، اخلاط کو جلا ڈالتی ہے اور حرارت غریزیہ کو تحلیل کر دیتی ہے جب کہ سردی کی شدت میں معاملہ اس کے برعکس ہوتا ہے، پھر سردی کی تباہی اگر زیادہ سنگین نہ ہو تو گرمی کے مقابلے اسے دفع کرنا زیادہ ممکن ہوتا ہے، گویا گرمی کی زیادتی ہر حال میں نقصان دہ ہوتی ہے اور سردی کی زیادتی صرف اسی وقت نقصان دہ ہوتی ہے جب کہ ٹھنڈک کو دور نہ کیا جائے۔

گرم جگہوں میں رات دن کے اندر سال کے موسموں کے اعتبار سے کوئی بڑا اختلاف رونما نہیں ہوتا ہے اور وہاں سال کے بعض حصے دوسرے کو معتدل نہیں کر پاتے۔ شمالی علاقوں میں اختلاف بہت ہوتا ہے چنانچہ گرمیوں کے اندر سورج کے اثرات بہت زیادہ ہوتے ہیں کیوں کہ دن کا گھیرا کافی بڑا ہوتا ہے۔ مکانوں کی جگہوں کا اختلاف بھی پایا جاتا ہے مثلاً مکان کسی پہاڑ یا ٹیلے یا کسی چوٹی پر یا کسی وادی میں ہو یا اسے کوئی پہاڑ گھیرے ہوئے ہو یا وہ کسی سمت سے کھلا ہوا ہو جس کی طرف مخصوص ہوائیں چلتی ہوں چنانچہ جب بھی مکان کسی بلند مقام پر ہوتا ہے وہ سرد ہوتا ہے اور سانس کے لیے عمدہ ہوتا ہے اور جب پست جگہوں پر ہوتا ہے تو گرم ہوتا ہے، وہاں گھٹن ہوتی ہے اور خراب قسم کے بخارات پائے جاتے ہیں۔ وہ مکان جو شمالی ہواء کے لیے تو کھلا ہوا ہو لیکن باقی تمام سمتوں کی طرف سے ڈھکا ہوا ہو تو اس کی طبیعت شمالی ہوگی یعنی وہ مکان سرد وخشک ہوگا۔ جو مکان جنوب کی طرف کھلا ہوا ہو اور باقی تمام سمتوں کی طرف سے ڈھکا ہوا ہو تو جنوبی ہواء کی خصوصیت کی بناء پر وہ گرم تر ہوگا اور جو مکان پورب کی طرف کھلا ہوا ہو وہ گرم خشک اور اعتدال سے قریب ہوگا اور جو مکان پچھم کی طرف کھلا ہوا ہو وہ سرد تر ہوگا اور جب اکثر سمتوں کی طرف کھلا ہوا مکان

ہوگا تو وہ ان تمام سمتوں کی ہواؤں کی خصوصیات کا حامل ہوگا۔

اگر کسی مکان کے ایک طرف پہاڑ ہو اور دوسری طرف سمندر ہو تو وہ سرد تر ہوگا کیوں کہ ہوائیں سمندر کے بخارات کو دوسری سمت کی طرف لوٹا دیتی ہیں جس کی وجہ سے پہاڑوں کے پاس وہ اکٹھا ہو جاتی ہیں اور کوئی راستہ نہیں پاتیں، نتیجے میں اولے پڑتے ہیں اور بارشیں ہوتی ہیں۔ اگر مکان خشک ہو اور پہاڑی چٹانوں والا ہو تو ان بخارات سے زیادہ نقصان نہیں پہنچتا ہے خواہ وہ اچھے اور نرم ہوں اور اگر کسی پاڑ کی کھوہ میں ہو جہاں بخارات گھٹ کر رہ گئے ہوں تو ان کی رطوبت نقصان دہ ہوتی ہے۔ اگر مکان گرم مزاج کا حامل ہو تو اس میں بہت سارے تعفن پیدا ہوتے ہیں، خاص طور پر اس وقت جب کہ مکان کسی چوٹی پر ہو، جہاں سانس لینے کی گنجائش نہ ہو اور اس پر اضافہ یہ ہو جائے کہ پہاڑ شمال کی جانب ہو اور سمندر جنوب کی جانب ہو تو وہ مکان وباؤں کا گھر اور بیماریوں کا مرکز ہو جاتا ہے۔

مکان اگر پہاڑوں کے درمیان گھرا ہوا ہو اور خشک چٹانوں والا ہو تو صحت بخش ہے، اگر تر قسم کی مٹی والا ہو تو خراب ہے۔ زمین شور، گندھک اور نفط کی کانیں وغیرہ جیسی دوائی چیزوں والے مکان اعتدال سے ہٹے ہوئے ہوتے ہیں۔ میدانی علاقوں کے مکان خشک اور کھردرے ہوتے ہیں جب کہ سمندری علاقوں والے مکان مرطوب اور بخاری ہوتے ہیں۔ پہاڑی مکانات مضبوط اور ٹھوس ہوتے ہیں اور ترائی والے مکان خوشگوار اور نرم ہوتے ہیں۔ وادیوں اور ندی نالوں اور ان جگہوں والے مکانات جن کے اندر کثرت سے آبی اور زمینی کیڑے مکوڑے پائے جاتے ہیں، سب کے سب متعفن قسم کے اور بہت خراب مکان ہوتے ہیں۔

کبھی کبھی مکانات کی خصوصیت کا علم امراض کے اعتبار سے ہوتا ہے یعنی کس طرح کی بیماریاں پیدا ہو رہی ہیں؟ کس موسم میں پیدا ہو رہی ہیں؟ اور کس عمر اور مزاج میں پیدا ہو رہی ہیں؟ تو وہ اس عمر کے مزاج اور اسی موسم کے سبب ہوتی ہیں۔ یعنی جن مکانوں کے اندر سرد بیماریوں کی کثرت ہوتی ہے وہ سرد ہوتے ہیں، ایسے ہی اس صورت میں بھی جب

وہ بوڑھوں اور ادھیڑوں کے موافق نہ ہوں اور خریف وسرما کے موسموں میں بالخصوص ان کے اندر سرد امراض ہوں ۔ ہوا، پانی، مٹی ،لوگوں کے ڈیل ڈول ،ان کی جسمانی صحت، بھوک کی حالت ،عمر، عادت اور ہضم وغیرہ کی کیفیات ، بیماریوں کی قلت وکثرت ،ٹھنڈک کا تیز ودشوار محسوس ہونا اور حدوث امراض ،ان تمام چیزوں سے بھی مکانات پر استدلال کیا جاتا ہے۔

مکان کا حال اس سے بھی معلوم کیا جاتا ہے کہ وہ کس سمت میں واقع ہے، دوسری کن سمتوں کی طرف سے ڈھکا ہوا ہے؟ وہاں کون سی ہواء بالخصوص چلتی ہے؟ اور کن جگہوں سے گذرتی ہے؟ کیا وہ ہواء اچھے یا برے بخارات لیے ہوئے رہتی ہے؟ یا کیا اس کا پانی ٹھہرا ہوا ہے؟ یا جاری ورواں ہے؟ یا وہ کس رخ پر بہہ رہا ہے؟ یا اس میں کونسی زمینی اشیاء بہہ رہی ہیں؟ کنکر، ریت، یا وہ جگہ گھنے درختوں والی سرسبز وشاداب ہے یا چٹیل خشک میدان ہے؟ کیوں کہ جب یہ تمام چیزیں معلوم ہوجائیں گی تو مکان کی معرفت حاصل ہوجائے گی اور اس کے لیے کوئی تدبیر کرنا اور اس کی پریشانیوں کو دور کرنا ممکن ہوگا۔شمالی مکان زیادہ صحت بخش ہوتا ہے یعنی وہ مکان جو شمال کی طرف کھلا ہوا ہو اور باقی سمتوں سے ڈھکا ہوا، پھر مشرقی مکان کا مقام ہے، پھر مغربی کا اور آخر میں جنوبی مکان کا نمبر آتا ہے۔ گرم ممالک کے مقابلے سرد ممالک اور علاقوں کے اندر ہواؤں کا گھٹنا اور غلیظ ہونا زیادہ ہوا کرتا ہے کیوں کہ ان کی ہوائیں گرم ممالک کی طرف سورج سے لطیف نہیں ہو پاتی ہیں۔

جو مکان پہاڑ پر شمال اور مشرق کی جانب ہوتے ہیں وہ بہت صحت بخش ہوتے ہیں۔ جو مکانات جھاڑیوں، ندی نالوں اور بیکار پڑی جگہوں پر ہوں اور جنوب یا مغرب کی طرف ان کا رخ ہو نیز باقی تمام سمتوں کی طرف سے ڈھکے ہوئے ہوں تو وہ خراب اور وبائی قسم کے مکانات ثابت ہوتے ہیں۔نشیبی حصہ کا وہ مکان جو شمال کی طرف ڈھکا ہوا ہو، اگر گرم ہوا اور اس کے اندر بخارات یکجا ہوجایا کریں تو وہ بہت متعفن قسم کا مکان ہوتا ہے۔

مکانات یا تو کلی قسم کے ہوں گے یعنی وہ شہر ہوں گے یا جزئی نوعیت کے ہوں گے یعنی وہ کوئی گھر ہوگا تو جب شہر کا رخ عمدہ وممتاز نہ ہو تو مناسب یہ ہے کہ کم ازکم گھر کا رخ صحیح

سمت کی جانب ہو یعنی یہ کہ اسے مشرق یا شمال کی طرف کا بنایا جائے اور اس کی کھڑکیاں اور روشن دان مشرقی یا شمالی ہوں اور انہیں اس انداز سے بنایا جائے کہ سورج کی شعاعیں گھر میں پہنچیں اور گھر کے بیشتر حصوں تک پہنچیں کیوں کہ اس سے گھر کے اندر گھٹی ہوئی ہوا لطیف ہو جاتی ہے۔ گھر کی چھت بلند بنائی جائے، روشن دان کشادہ رکھا جائے اور انہیں جنوب یا مغرب کی طرف نہ کھولا جائے۔

ایک مکان سے دوسرے مکان میں منتقلی سے بدن کے اندر تبدیلی آتی ہے چنانچہ اگر کسی موافق حال مکان سے مخالف حال مکان میں آیا جاتا ہے تو اس سے بیماریاں ہوتی ہیں۔

معتدل مکان میں حیوان زیادہ ہوتے ہیں اور نسل بڑھتی ہے، اس کے اندر نباتات اگتے ہیں، قوتیں مضبوط و توانا ہوتی ہیں، لوگوں کی عقلیں بہتر ہوتی ہیں اور ذہن کی بالیدگی ہوتی ہے جب کہ اس کے مخالف میں برعکس ہوتا ہے۔

جب جگہیں بہت زیادہ نشیب و فراز اور بلندی و پستی والی نہیں ہوتی ہیں تو ان کے اندر موسموں کی تبدیلیاں بہ آسانی ہوتی ہیں۔ اگر صورت حال برعکس ہو تو پھر معاملہ دوسرا ہوگا یعنی یہ کہ بلند جگہوں پر جاڑے میں شدت ہوتی ہے، موسم گرما خوشگوار ہوتا ہے جب کہ نیچے اور گہرائی والی جگہوں میں گرمیاں بڑی خراب ہوتی ہیں اور ایسی جگہوں کے سرد و مرطوب مکانات میں جسم چربی دار ہو جاتے ہیں، رگیں تنگ ہو جاتی ہیں لیکن اس طرح کے مکانات والے بہادر و مضبوط ہوتے ہیں اور گرم مکانات والے بزدل اور ڈھیلے پولے ہوتے ہیں۔ عقل کی صحت مندی سب سے زیادہ معتدل جگہوں والے لوگوں میں ہوتی ہے پھر ان کے بعد ٹھنڈی جگہوں والے ہوتے ہیں۔

پہاڑی لوگ جفاکش، مضبوط اور لمبی عمروں والے ہوتے ہیں جب کہ نشیب اور غاروں میں رہنے والے کمزور اور نرم جسم والے ہوتے ہیں۔

خشک زمین والے ناتواں، خشک مزاج اور کم تعفن والے ہوتے ہیں۔ زمین کے اثرات وہاں پر درختوں کی کثرت و قلت کے اعتبار سے مختلف قسم کے ہوتے ہیں اور اسی طرح پانی کس سمت میں واقع ہے؟ کم ہے یا زیادہ؟ خراب ہے یا اچھا؟ اسکا بھی اثر پڑتا

ہے اور خود پانی بلندی پر ہے یا نشیبی جگہ پر، اس کا بھی اثر پڑتا ہے۔

زیادہ پانی والی زمین مرطوب ہوتی ہے اور کم آبی علاقہ خشکی کا باعث ہوتا ہے۔ زیادہ درختوں والی جگہ گرم ہوتی ہے کیوں کہ یہ گھنے درخت اوٹ اور رکاوٹ کا کام کرتے ہیں جب کہ کھلی جگہ سرد ہوتی ہے۔ بلندی والی زمین سرد ہوتی ہے اور نشیبی جگہ گرم ہوتی ہے۔ میدانی علاقے کی زمین جہاں نباتات کم ہوں اور پانی زیادہ نہ ہو وہ صحت بخش ہوتی ہے جب کہ زیادہ پیڑ پودوں اور پانی والی سرسبز و شاداب زمین بیماریوں اور تعفن کی جگہ ہوتی ہے۔

کسی جگہ کی سردی اور گرمی محسوس کر کے جانی جاتی ہے جب کہ اس کی خشکی و تری کا اندازہ ندیوں، چشموں، تالابوں اور بارش کی کمی و بیشی سے ہوتا ہے۔ زمین کی طبیعت اس سے بنتی ہے کہ وہ پتھریلی ہے یا مٹی کی۔ گرمی سے خشکی کو جلا ملتی ہے جب کہ ٹھنڈک خشکی کو کم کرتی ہے۔ جگہ کی تنگی اور کشادگی کا اندازہ اس کی بلندی، پستی، کھلا ہونے اور ڈھکا ہونے نیز ہواؤں کے کم یا زیادہ چلنے سے ہوتا ہے۔

زمین کے بخارات کی خرابی اور اچھائی کا علم زمین کی طبیعت سے ہوتا ہے کہ وہ زرعی ہے یا معدنی۔ گرم جگہوں کے لوگ تیزی سے بوڑھے ہوتے ہیں خاص طور پر میدانی علاقے کے لوگ اور دیہاتی کیوں کہ ان کی اصلی رطوبات سورج کی گرمی اور حرارت غریزیہ کے تنفس کے سبب ختم ہو جاتی ہے۔

سرد جگہوں والے لمبی عمر پاتے ہیں خاص طور پر پہاڑی لوگ کیوں کہ ان کی قوتیں مضبوط ہوتی ہیں، ان کی حرارت غریزیہ اندر سے محفوظ ہوتی ہے اور ان کا ہضم مضبوط ہوتا ہے۔ زیادہ سرد و گرم علاقے کے لوگ بدترین اخلاق والے ہوتے ہیں اور ان کے یہاں درندگی بہت ہوتی ہے۔ کشادہ جگہوں کے لوگ تندرست جسم والے اور لمبی عمر والے ہوتے ہیں جب کہ گہرائی میں رہنے والے اور جھاڑیوں والے لوگ جلد بوڑھے ہوتے ہیں۔ گرم جگہوں والے بزدل ہوتے ہیں جب کہ سرد علاقوں والے بہادر اور مضبوط ہوتے ہیں اور ان کی فکر صحیح سالم ہوتی ہے۔

کمزور زمین جہاں پانی کم ہو اس سے اعصاب سخت ہوتے ہیں اور بدن ٹھوس

ہوتے ہیں۔ پست جگہیں گرمیوں میں خراب ہوتی ہیں کیوں کہ وہاں ہوائیں نہیں چل پاتی ہیں، خاص طور پر اس وقت جب کہ وہ شمالی کی طرف سے ڈھکی ہوئی ہوں۔ بلند جگہیں گرمیوں کے اندر ہواؤں کے احتراق کی وجہ سے صحت بخش ہوتی ہیں لیکن جاڑوں میں بہت ہی سرد ہو جاتی ہیں۔

اس کے بعد ''کتاب المیاہ'' ہے۔

اللہ تعالی کا شکر ہے کہ ''کتاب المساکن'' ختم ہوئی۔

اور ہمیشہ صرف اور صرف اللہ تعالی کے لیے حمد ہے۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

وبہ استعین

کتاب-۱۲

پانی

ابوسہل عیسیٰ بن یحییٰ مسیحی کہتے ہیں کہ فن طب میں ترتیب دی گئی ہماری یہ بارہویں کتاب ہے۔ اس کے اندر ہم نے پانی کے بارے میں گفتگو کی ہے اور اللہ تعالیٰ ہی مددگار رہے۔

ہمارا ماننا ہے کہ بدن جن تین قسم کے جواہر سے زندہ و پایندہ رہتا ہے وہ مسلسل تحلیل ہوتے اور کم ہوتے رہتے ہیں۔ یہ تینوں چیزیں ارواح، رطوبات اور اعضاء صلبہ ہیں، اس لیے مسلسل ہونے والی کمیوں کی تلافی کی ضرورت پڑتی ہے یعنی ان چیزوں کے مواد کو بدن کے اندر پہنچانا پڑتا ہے یہاں تک کہ وہ نضج پاکر اور تبدیل ہوکر ان چیزوں کی طرح ہوجائیں جو وہاں سے کم ہوتی ہیں اور ان کا بدل بن جائیں۔

ارواح کا مادہ ہوا ہے رطوبات کا پانی اور اعضاء کا مادہ غذاء ہے۔ سب سے زیادہ ضرورت روح کی ہوتی ہے یہاں تک کہ اگر کوئی جاندار ایک گھڑی کے لیے تنفس کے عمل کو ترک کردے تو ہلاک ہوجائے۔ ایسا اس لیے ہے کہ روح اپنی رقت اور گرمی کے سبب تیزی سے تحلیل ہوتی رہتی ہے اس لیے ناک کے ذریعہ ہمیشہ اس کا بدل فراہم کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ پھر ارواح کے بعد تیزی سے تحلیل ہونے والی چیز رطوبات ہیں۔ یہ اعضاء کے

لیے زیادہ تیزی سے تحلیل ہوتی رہتی ہیں کیوں کہ رطب جوہر، ٹھوس جوہر کے مقابلے تیزی سے تحلیل ہوتا ہے، یہی وجہ ہے کہ کھانا کھانے کے بالمقابل پانی پینے کی ضرورت زیادہ پڑتی ہے اور کھانا ظاہر ہے کہ اعضاء کا مادہ ہے۔

پانی تنہا غذائیت نہیں پہنچاتا ہے البتہ اتنا ضرور ہے کہ کوئی غذاء اس وقت تک پک نہیں پاتی ہے جب تک کہ اس کے اندر مائیت نہ ہو اور اسی طرح غذاء اسی صورت میں تنگ راستوں سے ہو کر تمام اعضاء تک پہنچتی ہے جب کہ پانی اسے رقیق بنا دیتا ہے۔ پھر پانی بدن کی رطوبت غریزیہ کی حفاظت کرتا ہے اور وہاں پر اندر باہر سے جو بھی رطوبت کم ہوتی ہے اس کا بدل فراہم کرتا ہے۔ تنہا خالص پانی سرد تر ہوتا ہے۔

کبھی کبھی یہ پانی بغیر کسی گرم چیز کی آمیزش سے یوں ہی بالفعل گرمی حاصل کر لیتا ہے اور اسی طرح کبھی کبھی اس میں اتفاقی برودت پہنچ جاتی ہے لیکن اس کے اندر اتفاقیہ بالفعل کوئی خشکی لاحق نہیں ہوتی سوائے اس کے کہ وہ جم جائے یا اس کے اندر کسی خشک چیز کی آمیزش ہو جائے، البتہ وہ اپنے جوہر سے بھی زیادہ رطب ہو جائے خواہ کسی مرطوب کیفیت کی آمیزش سے یا کسی مرطوب چیز کی شمولیت سے تو یہ ممکن نہیں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کے اندر بالفعل تو یبوست نہیں آتی لیکن بالقوہ یبوست آسکتی ہے یعنی یہ ممکن ہے کہ پانی کا قوام رقیق ہو جائے اور وہ اس کے باوجود بدن کے اندر خشکی پیدا کرے جیسا کہ سمندری پانی یا پھٹکری اور کبریت کا پانی ہوتا ہے۔ پانی کبھی کبھی بالقوۃ گرم یا سرد ہو جاتا ہے یعنی وہ بدن کے جس حصہ میں لگتا ہے وہاں گرمی پہنچاتا ہے یا اسے ٹھنڈا کر دیتا ہے لیکن ایسا نہیں ہوسکتا کہ وہ بالقوۃ اپنے جوہر سے بھی زیادہ رطب ہو جائے، غرض یہ کہ تنہا پانی کے جوہر میں یہ شامل ہے کہ وہ بالذات رطب ہو۔ رہا اس کا گرم یا سرد یا خشک ہونا یا اس میں کوئی اور اثر پیدا ہونا تو یہ سب اتفاقیہ طور پر کسی طرح کی کیفیت کے شامل ہونے کے سبب ہوسکتا ہے یا ایسا ہوتا ہے کہ اسکے جوہر کے اندر کوئی اور جوہر شامل ہو جائے جو ایسے کوائف پیدا کر دے۔

آگ پانی سے نہیں ملتی ہے بلکہ اکثر و بیشتر جو چیز شامل ہوتی ہے وہ مٹی ہے، پھر ہواء زمینی چیزیں وہ ہیں جو پانی کے اندر گھل جاتی ہیں پھر یکجا ہو کر پانی کا حصہ بن جاتی

ہیں۔ یہ چیزیں عام طور پر ایسی ہوتی ہیں جو زیادہ پگھلتی نہیں ہیں۔ آگ، ہواء اور مٹی سب کے سب پانی پر اپنے اثرات ڈالتے ہیں۔ پانی صرف زمین کے اندر گھرا ہوا یا کسی زمینی ٹھوس کی طرف اندر گھرا ہوا اور ہوا اسے تھوڑے فرق کے ساتھ چھوتی ہے، چنانچہ زمین کی تاثیر پانی کے اندر زیادہ ہوتی ہے جب کہ ہواء کی کم ہوتی ہے۔ جو اثرات پانی پر سورج اور دوسرے آسمانی سیاروں کے پہنچتے ہیں وہ بھی ہواء کے توسط سے پہنچتے ہیں کیوں کہ جب تک ہواء گرم نہیں ہوتی ہے وہ ٹھنڈی بھی نہیں ہوتی، اسی طرح پانی کے ساتھ ہوتا ہے۔

جو پانی وادیوں کے اندر یکجا رُکا ہوا ہوتا ہے وہ غلیظ ہوتا ہے کیوں کہ اس کا رقیق حصہ سورج کی وجہ سے بخارات بن کر اڑ جاتا ہے اور غلیظ حصہ باقی رہتا ہے۔ اب جس زمین پر وہ ہوتا ہے اگر وہ کنکریلی، کیچڑ والی یا کسی اور کیفیت والی ہوتی ہے تو لامحالہ اس پر اس کا اثر ہوتا ہے۔ جو پانی بھی جس قدر رُکا ہوا ہوگا ان کیفیات کی آمیزش اس میں اسی قدر ہوگی کیوں کہ مائی حصہ تو سورج کی بنا پر بخارات بن کر تحلیل ہو جاتا ہے اور جو باقی بچتا ہے اس میں یہ چیزیں گھل مل جاتی ہیں اور اپنی کیفیات شامل کر دیتی ہیں۔ اب جب یہ پانی پیا جاتا ہے اور باہر سے استعمال کیا جاتا ہے تو بدن کے اندر اس کیفیت کا اثر ہوتا ہے جو وہاں موجود ہوتی ہے، البتہ جو پانی پیا جاتا ہے اس کے اثرات اس پانی سے زیادہ پڑتے ہیں جو باہر سے استعمال کیا جاتا ہے۔

وہ پانی جو کانوں سے ابلتا ہے مثلاً لوہے، تانبے، گندھک، پھٹکری، زفت یا نفط کی کان کا پانی ان جوہروں کے ساتھ ہی بدن پر اثر انداز ہوتا۔

شمالی جانب کو کھلا اور باقی سمتوں سے ڈھکا ہوا پانی شمالی ہواء کے زیر اثر سرد خشک ہوتا ہے، جنوبی سمت کی طرف کھلا پانی گرم تر ہوتا ہے، پورب کی طرف کھلا پانی گرم خشک جب کہ پچھم کی طرف کھلا پانی سرد تر ہوتا ہے۔

جو پانی پورب یا شمال کے سامنے کسی بلند جگہ سے بہہ کر آتا ہے وہ عمدہ اور پسندیدہ ہوتا ہے۔ پچھم اور جنوب کی طرف والا پانی خراب ہوتا ہے۔ جو پانی گرم مٹی پر رواں ہوتا ہے وہ شیریں و معتدل ہوتا ہے اور جو کنکریلی یا خشک ریت پر بہتا ہے وہ درمیانی درجہ کا ہوتا

ہے۔ جو پانی زیرزمین رواں رہتا ہے اور وہ پانی جو گہرے چشموں میں رہتا ہے وہ اچھا نہیں ہوتا کیوں کہ وہاں ہواء کا گزر نہیں ہوتا ہے جس سے اس میں لطافت پیدا نہیں ہو پاتی ہے۔

شیریں عمدہ پانی صحت منداور مریض دونوں کو فائدہ پہنچاتے ہیں اور جس پانی کے اندر کسی خراب کیفیت کا غلبہ ہوتا ہے وہ صحت مند لوگوں کو نقصان پہنچاتا ہے اور بعض بیمار جسموں کے لیے بہت ضرررساں ہوتا ہے یعنی جب اس سے مرض کے اندر اضافہ ہوجاتا ہے اور بعض بیمار جسموں کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے یعنی جب وہ اس کی بیماری کا مقابلہ کرتے ہیں۔

شیریں پانی پیٹ کو نرم کرتا ہے اور تانبے کا پانی پیٹ میں قبض پیدا کرتا ہے، بارش کا پانی رقیق اور لطیف ہوتا ہے، اسی وجہ سے وہ چشموں کے پانی کے مقابلے جلد تبدیل ہوجاتا ہے اور اس میں فساد آجاتا ہے۔ جو پانی اولے اور برف کے پگھلنے سے حاصل ہوتا ہے وہ آب باراں اور چشموں کے پانی سے بدتر ہوتا ہے کیوں کہ برف کے اندر دخانی بخارات ہوتے ہیں اور اس میں ایک طرح کی چرپراہٹ اور تیزی ہوتی ہے۔

پانی جب جم جاتا ہے تو اس کی لطافت جاتی رہتی ہے چنانچہ اگر وہ دوبارہ پگھل جاتا ہے تو اپنی رقت و لطافت کی پہلی حالت پر نہیں آپاتا، یہی وجہ ہے کہ جم کر پگھلے ہوئے پانی سے وہ مقدار حاصل نہیں ہو پاتی ہے جو جمنے سے قبل تھی۔

بہترین چشمہ وہ ہے جس کا پانی مکدر نہ ہو، خوب بڑا ہو اور آب شیریں والا ہو، اس کا منبع ایسا ہو جس سے بڑی مقدار میں پانی جاری ہو کر مشرق و شمال کی طرف بہے، جس میں کسی چیز کی ملاوٹ نہ ہو اور نہ ہی اسے ہوائیں نقصان پہنچائیں نیز وہ گرم و شیریں زمین پر رواں دواں ہو۔

مختلف قسم کے زیادہ طرح کے پانی کا مجموعہ ناپسندیدہ ہوتا ہے کیوں کہ اس سے پانی کی سادگی جاتی رہتی ہے۔ اگر پانی خراب ہے تو وہ تمام غذاؤں کو بھی خراب کردے گا خواہ وہ غذائیں کتنی عمدہ اور معیاری کیوں نہ ہوں۔

پانی کی عمدگی کا ایک پیمانہ یہ بھی ہے کہ اس کے اندر کوئی ناپسندیدہ بو نہ پائی جائے

بلکہ اس میں سرے سے کوئی بو ہو ہی نہیں اور اس کا کوئی مزہ نہ ہو، اگر ہو تو وہ شیریں ہو، دیکھنے میں اس کے اندر کسی طرح کا کوئی رنگ نہ پایا جائے اور وہ صاف وشفاف ہو، وزن میں ہلکا اور قوام میں پتلا ہو، لطافت اتنی زیادہ ہو کہ بہت جلد گرم ہو جائے اور تیزی سے ٹھنڈا بھی ہو جائے۔ استعمال کرنے پر معدہ سے جلد نیچے اتر جائے، وہ معدہ پر گراں بار نہ ہو، نہ ہی تادیر وہاں رُکا رہے، نہ وہ نفخ کا باعث بنے اور نہ پیٹ میں تناؤ پیدا کرے بلکہ پیٹ پر ہلکا محسوس ہو، کھانے کی گرانی کو نیچے اتار کر معدے کو ہلکا کرے اور وہ بذات خود ایسے دریا سے حاصل ہوا ہو جو بڑا اور تیز بہاؤ والا ہو کیوں کہ اگر وہ بڑا ہوگا تو اس کے اندر اس مٹی کے اثرات نہ غالب ہوں گے اور نہ نمایاں ہوں گے جہاں سے وہ گزر رہا ہوگا خواہ وہ مٹی خراب کیفیت والی ہی کیوں نہ ہو، بالخصوص اس وقت جب کہ وہ تیز بہاؤ والا ہو کیوں کہ اس صورت میں اس کے اندر (مٹی کی) اتنی مقدار نہ جمع ہو سکتی ہے اور نہ رک سکتی ہے جو اس میں تبدیلی لا سکے یا اس پر اثر انداز ہو سکے۔

بہتا پانی ٹھہرے ہوئے پانی سے بہتر ہے اور ٹھہرا ہوا پانی گڈھوں والے پانی سے بہتر ہے۔ بارش کا پانی اولے کے پانی سے بہتر ہے۔ کنوؤں کے پانی میں لطافت بہت کم ہوتی ہے اور اس سے بدہضمی پیدا ہوتی ہے۔ بہتا پانی ہضم میں مددگار رہتا ہے۔ تالابوں اور جوہڑوں کا پانی خراب ہوتا ہے کیوں کہ اس کے رُکے اور ٹھہرے ہونے کی وجہ سے اس میں عفونت پیدا ہو جاتی ہے اور گرمیوں کے اندر وہ پانی گرم نیز سردیوں میں سرد ہو جاتا ہے۔

بارش کا پانی جب تک تبدیل نہ ہو لطیف، نرم، خوشگوار اور موافق ہوتا ہے، تمام قسم کے پانی کے مقابلے وہ زیادہ رطوبت پیدا کرنے والا ہوتا ہے کیوں کہ وہ زمین پر بہت نہیں رک پاتا کہ اس کے اندر زمین کی خشکی آ سکے، اور اس کے ساتھ کوئی خشک جوہر مل سکے۔ جاڑے کا آب باراں گرمیوں کے آب باراں سے بہتر ہے کیوں کہ جاڑوں کے اندر سورج میں معمولی گرمی ہوتی ہے جس سے بخارات تشکیل نہیں پاتے ہیں بلکہ اس سے پانی میں لطافت پیدا ہوتی ہے جس سے پانی لطیف رہتا ہے، اسی طرح یہ معمولی قسم کی آفتابی حرارت دخانی قسم کے بخارات کو موقع نہیں دیتی جس کے سبب آبی بخارات دخانی بخارات۔

پاک رہتے ہیں جب کہ گرمیوں کے اندر پانی میں دخانی بخارات زیادہ ہوتے ہیں۔موسم ربیع میں بھی صورت حال درمیانی رہتی ہے کیوں کہ فضا گرمیوں میں گردوغبار سے اٹی ہوتی ہے پھر بارش پڑتی ہے اور اس طرح آبی بخارات میں تبدیلی آتی ہے۔ بخارات گرمیوں میں تعفن کے درجہ تک جا پہنچتے ہیں، بالخصوص اس وقت جب کہ فضا کے اندر جنوبی ہواء پائی جائے لیکن جاڑوں میں معاملہ برعکس ہوتا ہے خاص کر اس وقت جب کہ ہواء شمالی ہو۔

جس پانی کے اندر خراب مزہ ہو، بری مہک ہو وہ ناپسندیدہ ہے۔اسی طرح جس پانی میں کوئی گدلاہٹ یا گاڑھا پن ہو یا اس کے اوپر کسی قسم کے جھاگ ہوں اور اس کے اندر کیڑے مکوڑے پیدا ہو جائیں یا اس میں کیچڑ ہو جائے یا اس کے اندر خراب قسم کی گھاس پھوس جنم لے لے یا وہ جھاڑ جھنکاڑ اور طرح طرح کے درختوں اور پودوں سے ڈھک اٹھے تو یہ تمام ہی طرح کے پانی ردی اور خراب ہوتے ہیں۔

پانی غذاء کے ساتھ مل کر اسے رقیق بناتا ہے اور رگوں نیز بدن کے تمام راستوں تک اسے پہنچاتا ہے۔اس سے غذائیت نہیں بہم پہنچتی ہے لہذا وہ رگوں کے اندر مائیت کی شکل میں باقی رہ جاتا ہے اور براہ بول اسی صورت میں خارج ہوتا ہے جب کہ مدر چیزوں کی مدد ملی جائے۔ باہر سے پانی استعمال کرنے پر جہاں جہاں وہ پہنچتا ہے سب کو تر کر دیتا ہے۔ جس کسی کو پسینے کے ذریعہ پانی کا اخراج باہر کو زیادہ ہوتا ہے اسے باہر سے پانی کا استعمال بہ کثرت کرنا ضروری ہے خواہ گرم پانی یا ٹھنڈا، جیسی ضرورت ہو۔

پانی کی بیشتر خرابیوں کی اصلاح پکا کر کر لی جاتی ہے مثلاً بو اور مزہ کا ازالہ پکا کر ہو سکتا ہے۔

سمندر کا پانی اور تمام کھاری پانی سے شروع میں پیٹ چل پڑتا ہے پھر رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ پیٹ اس لیے چل پڑتا ہے کہ اس پانی میں خراش اور تیزی ہوتی ہے اور رکاوٹ یوں آتی ہے کہ اس میں خشکی موجود ہوتی ہے البتہ کڑوا پانی ہمیشہ اسہال لاتا ہے۔ پانی کا سب سے زیادہ فائدہ گرم وخشک مزاجوں وموسموں کے اندر اور بہت زیادہ تحلل کے بعد نیز گرم لوگوں اور جوانی کی عمر میں ہوتا ہے۔اس کے برخلاف صورت حال میں پانی نقصان

پہنچاتا ہے چنانچہ بڑھاپے کے اندر اور سرد وتر مزاجوں، موسموں اور علاقوں میں اس سے نقصان ہوتا ہے۔

جس پانی میں کوئی چیز شامل ہو جاتی ہے تو خواہ وہ خالص شیریں ہو یا معدنی ہو جیسے پھٹکری اور گندھک یا اس کے اندر بیماریوں کے لیے دوائیں جوش دی گئی ہوں تو اس کا بدن پر بہت اثر پڑتا ہے جب کہ اس میں سے کچھ استعمال کیا جائے کیوں کہ وہ تمام ظواہر بدن تک پہنچتا ہے اور باریک راستوں اور سوراخوں میں داخل ہوتا ہے۔

پانی کی عمدگی، ہضم میں اس کی معاونت اور شکم پر اس کے ہلکے ہونے کی ایک دلیل یہ ہے کہ اس کے اندر جو سبزیاں اور اناج پکائے جائیں انہیں تیزی سے پکا دے۔ جس پانی کے اندر کوئی سرد یا خشک یا گرم یا کڑوی وغیرہ کیفیت پائی جائے تو مناسب ہے کہ اس کے ساتھ ایسی چیزیں ملا کر استعمال کی جائیں جو ان کیفیات کا توڑ ہوں۔

کھر درا پانی وہ ہوتا ہے جو پینے والے اور اس میں نہانے والے کے اندر چکتے پیدا کر دے جیسے وہ پانی جو چٹانی جگہوں یا ان مقامات پر ہوتا ہے جہاں کوئی معدنی کیفیت پائی جائے مثلاً کیچڑ کا پانی، تانبے اور پھٹکری کا پانی۔

جس کے پیٹ میں کثرت حرارت کی وجہ سے قبض رہتا ہو اس کے لیے شیریں و نرم پانی موزوں ہے اور جسے برودت و رطوبت کے سبب دست لگ جاتے ہوں اسے کھر درے پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔

شیریں، لطیف اور رقیق پانی تیزی کے ساتھ سرایت کر جاتا ہے اور وہ اپنے ساتھ خوراک اور خون کو بدن کی گہرائیوں تک پہنچاتا ہے۔

آبِ مختلف وہ ہے جو ایسے دریا سے حاصل ہو جہاں مختلف قسم کے پانی جمع ہوتے ہوں یا اس تالاب کا پانی وہاں بہہ کر آتا ہو جس میں مختلف طرح کے پانی بہہ کر آتے ہوں۔ اس طرح کے پانی سے مختلف انداز کی مرکب بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

گنگنا پانی سرد کے بالمقابل زیادہ تری پہنچاتا ہے کیوں کہ سرد پانی میں کثافت وصلابت ہوتی ہے اور گرم پانی اخلاط کی سوزش اور تیزی کو سکون پہنچاتا ہے، درد کو راحت دیتا

ہے، صفائی کرتا ہے، تحلیل کرتا ہے اور فضلات کو پکا کر باہر نکالتا ہے نیز حرارت و رطوبت پہنچاتا ہے۔ جو پانی جس قدر گرم ہوگا اتنا ہی وہ گرمی پہنچائے گا اور گنگنے کے مقابلے اتنا ہی کم رطوبت پہنچائے گا کیوں کہ بہت زیادہ گرم پانی سے بدن کی وہ بیشتر رطوبتیں تحلیل ہو جاتی ہیں جن سے بدن کو فائدہ ہوتا ہے، اسی لیے اگر برابر گرم پانی استعمال کیا جاتا رہے تو اس سے لاغری آتی ہے۔

سرد پانی جلد میں سختی لاتا ہے، اسے ٹھوس اور مضبوط نیز گھٹا ہوا بناتا ہے اور اعضاء کے اندر باہر سے آنے والی آفات کو قبول کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ سرد پانی سے احشاء بدن (اور دانت) کھوٹے ہوتے ہیں اس سے حرارت غریزیہ بجھ جاتی ہے اور طبعی وحیوانی قوتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ سرد پانی کا نقصان کمزور اعضاء اور سرد اعضاء میں تیزی سے پہنچتا ہے۔ گرم پانی کا بیرونی فائدہ اندرونی فائدہ سے زیادہ ہے جب کہ سرد پانی کا فائدہ اندرونی طور سے زیادہ ہوتا ہے اور خارجی استعمال اتنا مفید نہیں ہوتا۔ گرم پانی پینے سے ہضم میں خرابی آتی ہے، کھانا معدہ کے اوپری حصوں میں تیرنے لگتا ہے، معدہ ڈھیلا پڑ جاتا ہے، تیزی سے پیاس نہیں بجھتی نیز یہ بدن کو کمزور کرتا ہے جس سے بہت سارے ردی امراض رونما ہوتے ہیں۔ یہ پانی صحت کی حفاظت کے لیے کسی طرح موزوں نہیں ہوتا بلکہ اکثر بیماریوں میں نقصاندہ ہوتا ہے۔ سرد پانی سے معدہ مضبوط اور ٹھوس ہوتا ہے یہاں تک کہ وہ کھانے میں شامل ہو کر کم مقدار میں ہی پیاس بجھانے کے لیے کافی ہو جاتا ہے۔ یہ پانی خون کو متعفن نہیں ہونے دیتا ہے، بخارات کو سر تک صعود کرنے سے روکتا ہے، تعفن کو دور کرتا ہے اور تمام گرم عمروں، مزاجوں، موسموں اور علاقوں کے موافق ہوتا ہے۔ یہ پانی ایسی تمام حالتوں میں نقصان دیتا ہے جہاں نضج یا تحلیل کی ضرورت پڑتی ہے جیسے زکام اور اورام۔

گرم پانی کے بیرونی استعمال سے جلد نرم ہوتی ہے، بدن کی تر و تازگی اور رطوبت میں اضافہ ہوتا ہے۔ جب جسم کو اندر سے ترطیب کی ضرورت ہوتی ہے مثلاً احشاء کی گرمی اور خشکی کے سبب پیاس لگے تو پانی پینا بہت مضبوط اور موثر ہوتا ہے لیکن جب بدن کو سورج جلا ڈالے اور بدنی رطوبات اس سے تحلیل ہو جائیں تو پانی میں ڈوبنا فائدے مند اور بہتر ہوتا

ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس طرح کا کوئی فرد اگر آبزن کرتا ہے تو اس سے اس کو لذت ملتی ہے اور پیاس بجھتی ہے۔ غلیظ پانی تیزی سے پیاس نہیں بجھاتا ہے کیوں کہ وہ تادیر معدے کے اندر پڑا رہ جاتا ہے اور وہاں سے اتر کر جسم کی گہرائی میں نہیں پہنچتا۔

وہ گرم وخشک مقامات (اعضاء) جو رطوبت کے متقاضی ہوتے ہیں یعنی جہاں لطافت کا فقدان ہو اور سرعت نفوذ نہ پایا جائے تو مناسب ہوتا ہے کہ اس کے ساتھ کوئی ایسی چیز شامل کردی جائے جو اسے لطیف بنادے اور سریع النفوذ کردے۔

بے حد سرد و گرم پانی دونوں عصب کو نقصان پہنچاتے ہیں کیوں کہ گرم پانی تحلیل کرتا ہے اور سرد پانی کثافت پیدا کرتا ہے۔ سرد پانی تمام سرد اعضاء کو نقصان پہنچاتا ہے جیسے دماغ، نخاع، عصب، ہڈیاں اور دانت۔

گنگنا پانی سرد اعضاء کو فائدہ دیتا ہے، ایسے ہی سرد پانی زخموں کو اور ہر ایسے مقام (عضو) کو نقصان پہنچاتا ہے جو صاف رکھنے اور دھوئے جانے کا ضرورت مند ہوتا ہے یا جن مقامات (اعضاء) کو نرم رکھنے، پختہ کرنے یا درد ساکن کرنے یا ان کے فضلات پکانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جما ہوا پانی اگر کسی عمدہ پانی سے حاصل ہوا ہے تو برابر ہے کہ اسے پانی میں ڈال کر پگھلایا جائے یا باہر سے (پانی میں ڈالے بغیر) اسے ٹھنڈا کیا جائے لیکن اگر وہ جما ہوا پانی کسی خراب پانی سے حاصل ہوا ہے تو اسے پانی میں ڈال کر نہ پگھلایا جائے بلکہ پانی کو باہر سے (بغیر ڈالے) سرد کیا جائے۔

برف میں بہ ذات خود ایک تیز دخانی کیفیت ہوتی ہے اس لیے اس کا پانی اچھا نہیں ہوتا ہے۔ پھر اگر وہ ایسی جگہ جیسے پہاڑ جہاں معدنیات ہوں یا ایسی سرزمین جہاں خراب قسم کی دوائی کیفیات والی روئیدگی پائی جائے تو ایسا پانی ردی ہوتا ہے۔

اس کے بعد ''کتاب الغذاء'' ہے۔

اللہ تعالی کا شکر ہے کہ ''کتاب المساکن'' ختم ہوئی۔

اور ہمیشہ ہمیش صرف اور صرف اللہ تعالی کے لیے حمد ہے۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم
وبہ استعین

کتاب-۱۳

غذاء

ابوسہل عیسیٰ بن یحییٰ مسیحی کہتے ہیں: فن طب کے موضوع پر ہماری یہ تیرہویں کتاب ہے۔اس میں ہم علم غذاء کے تعلق سے گفتگو کریں گے اور اللہ تعالیٰ ہی مددگار ہے۔

پس ہم کہتے ہیں: **غذاء** درحقیقت وہ شئے ہے جو بدن کے جوہر میں اضافہ کرتی ہے لیکن اس کی کیفیات میں کسی بھی قسم کی تبدیلی نہیں پیدا کرتی۔

دواء وہ شئ ہے جو بدن کی کیفیت میں تبدیلی پیدا کرتی ہے لیکن اس کے جوہر میں اضافہ نہیں کرتی۔

غذاء دوائی وہ ہے جو جوہر بدن میں غذاء حقیقی کی بہ نسبت کم اضافہ کرے اور اسکی کیفیات میں دواء حقیقی سے ہلکی کیفیت پیدا کرے۔

بدن غذاء سے پروان چڑھتا رہتا ہے جب تک وہ نشوونما کے مرحلہ میں ہوتا ہے، اس کے بعد اپنی حالت پہ باقی رہتا ہے اور اس میں کوئی کمی نہیں آتی۔اس کی وجہ یہ ہے کہ بدن ہمیشہ تحلیل ہوتا رہتا ہے کیوں کہ یہ متضاد عناصر سے مرکب ہے چنانچہ اس کی حرارت اس میں موجود رطوبت کو بخارات کی شکل میں تبدیل کر کے تحلیل کر دیتی ہے، نیز ہواء محیط بھی اس میں اثر کر کے تحلیل کرتی رہتی ہے۔حرکت، ریاضت اور نفسانی امراض کی بھی یہی

حالت ہے چنانچہ جب ان حالات میں سے کوئی بدن کو لاحق ہوتی ہے تو وہ ہمیشہ کم ہوتا رہتا ہے پھر وہ ہمیشہ اس شئی کے عوض کو حاصل کرنے کا محتاج رہتا ہے جو کہ اس سے کم ہو جاتی ہے۔اور یہ عوض ہی (دراصل) غذاء ہے۔

جب غذاء بدن میں کم ہونے والی شئی کا عوض ہے تو پھر یہ ضروری ہے کہ وہ اس کے مشابہ ہوتا کہ وہ کم ہونے والی شئی کی قائم مقام ہو سکے اور بدن سے وہ شئی متصل ہو جائے جو کم ہو گئی تھی لیکن چوں کہ کوئی ایسی چیز نہیں پائی جاتی جو بدن کے مشابہ ہو اور بدن اس سے غذاء حاصل کرے اور وہ اس کی مخالف بالکل ہی نہ ہو تو پھر یہ ضروری ہے کہ اس شئی کو ترجیح دی جائے جو مشابہت میں اس سے سب سے زیادہ قریب ہو۔ یہی شئی ---قبل اس کے کہ اسے قوت مغیرہ تبدیل کرے اور اسے خون بنائے--- مجازاً غذاء کہلاتی ہے۔ جب یہ قوت اسے نضج دے دیتی ہے اور پھر اسے خون بنا دیتی ہے تو یہ ''غذاء حقیقی'' کہلاتی ہے۔خون ایک جوہر ہے جس میں حرارت ورطوبت کا غلبہ ہوتا ہے یعنی غذاء حقیقی حار رطب ہے اور خون بھی حار رطب ہے کیوں کہ یہ ایک جوہر ہے جس میں حرارت ورطوبت کا غلبہ ہوتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اس میں ضروری مقدار میں برودت و یبوست بھی ہوتی ہے۔ غذاء حقیقی کا حار رطب ہونا ضروری ہے، اس وجہ سے کہ بدن کے اعضاء متشابۃ الاجزاء کے امزجہ جب اکٹھا ہوتے ہیں اور ان میں سے بعض کا قیاس بعض پر کیا جاتا ہے اور تمام کا لحاظ کیا جاتا ہے تو حرارت ورطوبت غالب ہوتی ہیں۔

چوں کہ حار رطب جوہر دیگر تمام اشیاء کے مقابلہ میں بدن سے کم ہوتا رہتا ہے اس لیے یہ ضروری ہے کہ غذاء ایسا جوہر ہو جس کے مزاج پر حرارت ورطوبت کا غلبہ ہو۔ ہر وہ شئی جو غذائیت فراہم کرتی ہے تو وہ صرف اور صرف اپنے حار رطب جوہر کی مقدار کے بقدر ہی غذائیت پہنچاتی ہے۔ جب بھی بارد رطب یا بارد یابس یا حار یابس اغذیہ کا استعمال کیا جاتا ہے تو اس میں موجود حار رطب جوہر چھٹ جاتا ہے اور پھر اسے قوت مغیرہ اپنے امکان کی حد تک تبدیل کر دیتی ہے یہاں تک کہ ان تمام سے خون حاصل ہو جاتا ہے اور جو اشیاء اس تغیر کو قبول نہیں کرتی ہیں انہیں قوت دافعہ آلات فضول کی راہ باہر خارج کر دیتی ہے۔

غذاء اگر غذا ہوتی ہے تو وہ بدن میں زیادہ سخونت، برودت، یبوست اور رطوبت پیدا نہیں کرتی بلکہ وہ اس میں موجود ان کی مقدار طبعی کی حفاظت کرتی ہے، نیز اس میں کوئی ایسی شئی نہیں پائی جاتی جو جوہر بدن میں کسی شئی کا اضافہ کر کے اس کی کسی کیفیت کو تبدیل کردے لیکن بعض چیزیں بدن (کے جوہر) میں اضافہ زیادہ کرتی ہیں اور اسے تبدیل کم کرتی ہیں اور بعض چیزیں بدن (کے جوہر) میں اضافہ کم کرتی ہیں اور تبدیل زیادہ کرتی ہیں۔ پس ضروری یہ ہے کہ اکثر و بیشتر پہلی قسم استعمال کی جائے اور دوسری قسم بہ وقت ضرورت غذاء کے ہمراہ متعین وقت پر اور متعین مقدار میں استعمال کی جائے تا کہ لاحق (مضر) کیفیت کو تبدیل کیا جا سکے۔ ایسا اس وجہ سے کرنا چاہیے کیوں کہ بدن کی ہئیتیں اپنے اصلی مزاجات، اعمار، زمانے، تدابیر اور ان میں موثر اسباب کی تبدیلی کے حساب سے مختلف ہوتی ہیں۔ گویا غذاء کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ بدن کی مقدار اور کیفیت دونوں کی حفاظت ساتھ ساتھ کرے تا کہ وہ بدن کو اعتدال پر باقی رکھے۔

وہ غذائیں جو بدن میں تبدیلی پیدا کرتی ہیں، ان میں سے ہر ایک کی قوت کو مفرد طور پر جاننا اور بدن میں اس کی کیا اور کتنی تاثیر ہے اس کو جاننا چاہیے، پھر حسب ضرورت ان سے مرکب اغذیہ تیار کی جانی چاہییں۔ اگر معتدل غذاء کی ضرورت ہو تو بعض کو بعض سے معتدل کر دیا جائے مثلاً وہ غذاء جو ضروری مقدار سے زیادہ سخونت پیدا کرتی ہے اس میں وہ غذاء ملا دی جائے جو ضروری مقدار سے زیادہ برودت پیدا کرتی ہے، اس طرح ان دونوں سے ایک متوسط غذاء حاصل ہو جائے گی۔ اسی طرح جب کسی ایسی غذاء کی ضروت ہو جو کسی ایک کیفیت کی طرف مائل ہو خواہ وہ کوئی بھی کیفیت ہو تو بسیط اغذیہ سے ایسی مرکب غذا تیار کی جا سکتی ہے۔

غذاء جن حالات (کیفیات) کی وجہ سے غذاء ہے وہ یہ ہیں کہ وہ سریع الہضم (تیزی سے ہضم ہونے والی) ہو یا بطی الہضم (سستی سے ہضم ہونے والی)، سریع النزول (تیزی سے اترنے والی) ہو یا بطی النزول (سستی سے اترنے والی)، کثیر التغذیہ (زیادہ غذائیت فراہم کرنے والی) ہو یا قلیل التغذیہ (کم غذائیت فراہم کرنے والی)، جید الغذاء

(اچھی غذاء) ہو یا ردی الغذا (خراب غذاء)، اس سے حاصل ہونے والا خون حار ہو یا بارد، رطب ہو یا یابس، غلیظ ہو یا لطیف، یا غیر لزج ہو۔

معتدل غذاء وہ ہے جو ان تمام کیفیات میں معتدل ہو نیز اس کے ساتھ یہ بھی لازم آتا ہے کہ وہ دوسرے اعضاء کے مقابلہ میں کسی ایک عضو کے لیے نافع ہو یا مضر یا کسی دوسری غذاء کے لیے مصلح ہو لیکن اگر وہ مزاج تبدیل کرتی ہو یا کسی مرض کو دور کرتی ہو تو اس وجہ سے کہ وہ دواء ہے اس وجہ سے نہیں کہ غذاء ہے۔

تمام اغذیہ میں کوئی بھی غذاء ایسی نہیں ہے جو ان تمام افعال میں سے کوئی بھی فعل تمام ابدان میں اور تمام احوال میں ایک ہی طریقہ پر انجام دے کیوں کہ اگر وہ جوانوں کے مزاج کو گرم کرتی ہے تو شیوخ یعنی بوڑھوں کے مزاج کو گرم نہیں کرسکتی، اسی طرح اگر وہ بچوں کے مزاج کو رطب کرتی ہے تو کہل (ادھیڑ عمر کے لوگوں) کے مزاج کو رطب نہیں کرسکتی۔

غذاء غلیظ حار معدہ والوں کے لیے مناسب ہے۔ غذاء لطیف ان کے لیے نقصاندہ ہے کیوں کہ وہ اس میں جل جاتی ہے۔ غلیظ غذاء ضعیف معدہ والوں کے لیے مضر ہے کیوں کہ وہ اس میں ہضم نہیں ہوتی جب کہ غذاء لطیف ان کے لیے مفید ہے۔ یہ تمام تاثیرات معتدل ابدان کا لحاظ کر کے بتائی گئی ہیں کیوں کہ جو ابدان اعتدال سے ہٹے ہوئے ہوتے ہیں ان میں ان کی تاثیرات غیر مضبوط اور غیر محدود ہوتی ہیں۔ اس سلسلے میں ضروری یہ ہے کہ اسے معتدل غذاء پر قیاس کیا جائے پھر یہ دیکھا جائے کہ ہر بدن میں وہ کس مقدار میں اعتدال سے ہٹی ہوئی ہے اور اس کے مطابق اس کی تاثیر معلوم کی جائے کیوں کہ اگر وہ اعتدال سے ہٹی ہوئی کیفیت کے مطابق ہے تو وہ بدن میں زیادتی پیدا کرے گی اور اگر وہ اس کے مخالف ہوگی تو اسے معتدل کردے گی۔

اغذیہ کی قوتوں کو ان کے ذائقوں سے اچھی طرح معلوم کیا جاسکتا ہے۔ اور وہ (ذائقے) اس طرح ہیں: شیریں ذائقہ بدن انسانی کے لیے موافق مقدار میں اعتدال کے ساتھ حار رطب ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ تمام ذائقے اعتدال سے ہٹے ہوئے ہیں چنانچہ اگر

کڑوا یا چرپرہ ذائقہ ہے تو وہ حرارت و یبوست کی طرف مائل ہوتا ہے البتہ اس میں حرارت یبوست سے زیادہ غالب ہوتی ہے۔ اگر نمکین یا بورقی ہے تو وہ حرارت و یبوست کی طرف مائل ہوتا ہے البتہ اس میں یبوست حرارت سے زیادہ غالب ہوتی ہے۔ اگر قابض یا عفص ہے تو وہ برودت و یبوست کی طرف مائل ہوتی ہے البتہ یبوست برودت سے زیادہ غالب ہوتی ہے اور اگر وہ کڑوا یا ترش ہے تو وہ برودت و یبوست کی جانب زیادہ مائل ہوتی ہے البتہ برودت یبوست سے زیادہ غالب ہوتی ہے۔

رہا دسم (روغنی یا چربی دار) تو رطوبت و یبوست میں معتدل ہے اور شیریں ذائقہ حرارت و برودت میں معتدل ہے۔ سیال تفہ (پھیکا) رطب ہوتا ہے اور غیر سیال تفہ یابس ہوتا ہے مثلاً جبسین۔ شیریں ذائقہ معتدل ہوتا ہے اور کئی ذائقوں کا امتزاج ہوتا ہے جس میں کوئی ایک ذائقہ غالب نہیں ہوتا لیکن وہ مطلقاً تمام انسانوں کے لیے معتدل نہیں ہے بلکہ ان لوگوں کے لیے معتدل ہے جو حرارت و رطوبت کی طرف قدرے مائل ہوتے ہیں۔ اور وہ شئی بھی دراصل شیریں ہی ہے جس میں روغنی مادے بھی اعتدال کے ساتھ شامل ہوں کیوں کہ بہت زیادہ شیریں شئی مثلاً شہد انسان کے معتدل مزاج سے زیادہ حار ہے۔ پس صحت منداور معتدل مزاج بدن کے لیے بہترین غذاء وہ ہے جس کا ذائقہ شیریں ہو اور اس میں شیرینی اور روغنیت اعتدال کے ساتھ غالب ہو۔

کڑوا ذائقہ حرارت و یبوست کے ساتھ ملطف و مقطع ہوتا ہے۔ نمکین ذائقہ حرارت و یبوست کے ساتھ مغلظ ہوتا ہے۔ چرپرہ ذائقہ حرارت و یبوست کے ساتھ جالی اور ملطف ہوتا ہے۔ شیریں ذائقہ معتدل (اعتدال پر لانے والا) ہوتا ہے۔ دسم چکنا بناتا ہے اور نرم کرتا ہے۔ شیریں اور ترش ذائقے ایک دوسرے کو اعتدال پر لاتے ہیں۔ تفہ کڑوا پن کو ختم کرتا ہے اور دسم حرافت (چرپراہٹ) کی بدمزگی کو کم کرتا ہے۔

جب ہم مثال کے طور پر یہ کہتے ہیں کہ شہد حار ہے تو اس سے ہماری مراد یہ نہیں ہوتی کہ وہ بالفعل حار ہے اور اس کی حرارت کو لمس کے ذریعہ محسوس کیا جا سکتا ہے جیسا کہ آگ سے گرمی محسوس ہوتی ہے بلکہ اس سے ہمارا مطلب یہ ہوتا ہے کہ وہ بالقوۃ حار ہے

کیوں کہ جب وہ بدن میں داخل ہوتا ہے تو اس کے مزاج کو اس سے زیادہ گرم کر دیتا ہے جتنا کہ وہ پہلے سے گرم ہوتا ہے اور حس کے ذریعہ ہم یہ محسوس کرتے ہیں۔ اسی طرح جب ہم لہسن اور فلفل کھاتے ہیں تو تھوڑی دیر بعد ہم اپنے بدن کو اس سے زیادہ گرم پاتے ہیں جتنا کہ وہ کھانے سے پہلے تھا۔

جب ہم یہ کہتے ہیں کہ فلاں غذاء فلاں درجہ میں حار یا بارد یا رطب یا یابس ہے تو اس سے ہمارا مطلب یہ ہوتا ہے کہ وہ بدن کے مزاج کو اتنی ہی مقدار میں اس کیفیت کی طرف منتقل کرتی ہے۔ معتدل غذاء وہ ہوتی ہے جو مزاج معتدل کے مطابق ہو اور اسے اس کے اعتدال مزاج پر باقی رکھتی ہو۔

لین (نرم) اور رطب (تر) کے درمیان ایک فرق یہ ہے کہ رطب وہ مائی (پانی جیسا) مادہ ہے کہ جس میں اگر حرارت پہنچتی ہے تو بخارات کی شکل میں اڑ جاتا ہے اور بدن کا تغذیہ نہیں کرتا اور لین لیسدار اشیاء ہیں مثلاً ادھان وغیرہ جو کہ حرارت پا کر بخارات کی شکل میں نہیں اڑتے اور بدن کا تغذیہ کرتے ہیں۔

مائی مادہ جب کسی بارد جوہر میں ہوتا ہے اور بدن میں کوئی حرارت نہیں پاتا ہے تو اپنی اصلی حالت میں ہی یہ عروق میں نفوذ کر جاتا ہے، پھر خارج ہو جاتا ہے اور اس سے زیادہ کچھ عمل نہیں کرتا کہ یہ ان چیزوں کے نفوذ میں آسانی پیدا کر دے جو اس سے مل جاتے ہیں۔ جب یہ کسی حار جوہر میں ہوتا ہے مثلاً شراب اور بدن میں کوئی حرارت نہیں پاتا تو اس سے غذائیت حاصل ہوتی ہے۔ جب کسی بارد جوہر میں ہوتا ہے اور بدن میں کوئی حرارت پاتا ہے تو مائی بخار (بھاپ) کی شکل اختیار کر لیتا ہے مثلاً نفخ اور قراقر۔ جب کسی حار جوہر میں ہوتا ہے اور بدن میں کوئی حرارت پاتا ہے تو دخانی بخار کی شکل اختیار کر لیتا ہے اور سر اور بدن کے اعلیٰ (اونچے) مقامات (اعضاء) کی طرف صعود کر جاتا ہے۔

لزوجت اگر کسی غلیظ جوہر میں ہوتی ہے تو یہ سدہ پیدا کرنے والی ہوتی ہے کیوں کہ یہ مجاری میں پھنس جاتی ہے۔ اگر کسی رقیق جوہر میں ہوتی ہے تو ملین اور مغری جیسا اثر دکھاتی ہے۔ اگر کسی حار جوہر مثلاً شہد میں ہوتی ہے تو نفوذ کرتی ہے اور لطیف ہوتی ہے۔

اگر بارد جوہر میں ہوتی ہے تو مشکل سے نضج پاتی ہے اور مشکل سے تحلیل ہوتی ہے۔

لیسدار شئی اپنی لزوجت اور ارتباک (چھنسنے) سے سدہ پیدا کرتی ہے اور سخت شئی اپنی صلابت (سختی) سے سدے پیدا کرتی ہے۔ لطیف شئی لزوجت سے پیدا ہونے والے سدے کو کھولتی ہے۔ رقیق حار شئی صلابت سے پیدا ہونے والے سدے کو کھولتی ہے۔ خشک حار شئی ریاح و نفخ کو ختم کرتی ہے اور مائی بخار کی مخالف ہونے کی وجہ سے اسے تحلیل کرتی ہے۔ بارد لیّن شئی دخانی بخار کو سکون و تعدیل بخشتی ہے۔ مقطع، مذیب (پگھلانے والی)، غسال، مدر بول اور لطیف ولزج اشیاء بطن میں تلین پیدا کرتی ہیں۔ مدر بول اشیاء طبیعت کو باندھتی ہیں (عاقل طبیعت ہوتی ہیں)۔ خشک صلب شئی بطی الہضم ہوتی ہے کیوں کہ وہ مشکل سے اثر قبول کرتی ہے۔ ذوبان (جو دراصل غذاء ہے) کو حار رطب جوہر میں تبدیل ہونے کے لیے شدید قوت اور لمبی مدت کی ضرورت ہوتی ہے۔

بارد شئی قلیل التغذیہ ہوتی ہے کیوں کہ وہ اس حرارت کا مقابلہ کرتی ہے جو کہ اسے اپنے مخالف ہونے کی بنا پر نضج دیتی ہے اور وہ اس پر اچھی طرح غالب نہیں آپاتی اور نہ ہی اسے مکمل طور سے حار رطب جوہر میں تبدیل کر پاتی ہے۔

حار رطب شئی سریع الہضم ہوتی ہے کیوں کہ اس میں قوت ہاضمہ کے لیے کوئی مخالفت نہیں پائی جاتی بلکہ وہ تو گویا اپنے آپ کو ہضم کرنے کے لیے قوت ہاضمہ کی مدد کرتی ہے۔

رطب شئی سریع الہضم ہوتی ہے کیوں کہ وہ اثر قبول کرنے کے لیے سب سے آسان شئی ہوتی ہے چنانچہ وہ مقابلہ ہی نہیں کرتی۔

اگر شئی بارد یابس ہوتی ہے تو وہ عسیر الہضم اور قلیل التغذیہ ہوتی ہے۔ اگر بارد رطب ہوتی ہے تو وہ عسیر الہضم اور کثیر التغذیہ ہوتی ہے، اگر حار رطب ہوتی ہے تو وہ سریع الہضم اور کثیر التغذیہ ہوتی ہے۔

ہم جب ''سریع الہضم'' کہتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ وہ معدہ و عروق میں زیادہ مقدار میں باقی نہیں بچتی ہے بلکہ اعضاء میں تیزی سے نفوذ کر جاتی ہے۔ ''عسیر الہضم'' اس کے برعکس ہوتا ہے۔

''جید الہضم'' سے ہماری مراد یہ ہوتی ہے کہ وہ مکمل طور سے ہضم ہو جاتی ہے اور اس میں کسی طرح کا کچا پن نہیں رہتا اور نہ ہی وہ ہضم کے وقت فاسد ہوتی ہے۔ ''ردی الہضم'' اس کے برعکس ہے۔

''سریع النزول'' کا مطلب یہ ہے کہ وہ معدہ میں بہت دیر تک ٹھہری نہیں رہتی۔ ''بطی النزول'' اس کی ضد ہے۔

''سریع الخروج'' کا مطلب یہ ہے کہ اس کے اثفال (ثفل کی جمع) وفضلات بدن میں لمبی مدت تک باقی نہیں رہتے ہیں بلکہ اس میں حدت ولطافت یالینت ہوتی ہے اور وہ تیزی سے خارج ہو جاتے ہیں۔ ''بطی الخروج'' اس کی ضد ہے۔

''مسدد'' کا مطلب یہ ہے کہ وہ کبد، طحال اور کلیتین کے مجاری میں سدہ پیدا کرتی ہے۔ ''مفتح'' اس کی ضد ہے۔

''نافخ'' کا مطلب یہ ہے کہ وہ معدہ یا امعاء یا کسی دوسرے عضو میں ریاح وبخارات میں ہیجان پیدا کرتی ہے۔ ''محلل ریاح'' اس کی ضد ہے۔

''غلیظ'' کا مطلب یہ ہے کہ اس سے جو کیموس حاصل ہوتا ہے وہ عروق میں نفوذ وسرایت نہیں کرتا یا تو صلابت کی وجہ سے یا لزوجت کی وجہ سے۔ ''لطیف'' اس کے برعکس ہے۔

''عاقل طبیعت'' کا مطلب یہ ہے کہ وہ اثفال کو ہلکا نہیں کرتی ہے اور امعاء میں نہیں اترتی ہے۔ ''مطلق طبیعت'' اس کی ضد ہے۔

ہم جب یہ کہتے ہیں کہ ''یہ شئی فلاں عضو کے لیے مفید'' ہے تو اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ وہ اس عضو کے مزاج کے موافق اور اس کی صحت کی محافظ ہے، اسے قوت بخشتی ہے اور اس کے آفات ومضرات کو دور کرتی ہے۔ ''مضر'' اس کے برعکس ہے۔

بے شمار اغذیہ ایسی ہیں جن میں متضاد قوتیں پائی جاتی ہیں مثلاً عدس کہ اس کا جرم بدن کو باندھتا ہے (عاقل بدن ہے)۔ اور جو شئی منحل ہوتی ہے (یعنی اس کا پانی/محلول) جب کہ اس کو اس کے پوست کے ساتھ پکایا جائے تو وہ طبیعت کو آزاد کرتی ہے (مسہل طبیعت ہے) اور امعاء میں لذع پیدا کرتی ہے یہاں تک کہ وہ اس میں موجود شئی کو دفع

کر دیتی ہے۔

جب کوئی رطب یا لزج یا حریف یا مالح یا مر یا ترش یا شیریں غذاء ہوتی ہے اور اس میں بالجملہ تقطیع، جلاء اور اسہال کی قوتیں ہوتی ہیں جن کا تعلق ادویہ مسہلہ کی قوتوں کی جنس سے ہے تو وہ بطن میں تلین پیدا کرتی ہے۔ جب یابس یا خشن (کھردری) یا قابض یا عفص ہوتی ہے تو وہ قبض پیدا کرتی ہے۔

توت، آلو بخارا شیریں اور اسفاناخ سریع النفوذ اور سریع الخروج ہیں کیوں کہ ان میں لزوجت ورطوبت زیادہ پائی جاتی ہے بالخصوص اسوقت (سریع النفوذ اور سریع الخروج ہوتی ہیں) جب کہ کھانے کے بعد تھوڑی سی چہل قدمی کرلی جائے۔

بطیخ اپنی رطوبت اور قوت جلاء کی وجہ سے مطلق طبیعت ہے کیوں کہ اس میں ایسی قوت ہوتی ہے جو جلد کو گندگی سے صاف کرتی ہے اور پیشاب لاتی ہے۔

کدو، خوخ، مشمش اور اسی جیسی دوسری چیزیں جن میں مائیت غالب ہوتی ہے وہ جب بطن میں داخل ہوتی ہیں تو انطلاق (طبیعت کے آزاد ہونے/اسہال) کے لیے تیار ہوتی ہیں اور قوت دافعہ کو شدید پاتی ہیں جو کہ بطن میں ہیجان پیدا کرتی ہے اور انہیں بطن سے اتارتی ہے۔ یہ جب کسی ایسی قوت سے ملتی ہیں جو کہ انہیں بدن کی گہرائیوں تک نفوذ کرائے اور وہاں پر اندفاع (دفع ہونے) کی صلاحیت اور قوت دافعہ میں شدت نہیں ہوتی تو وہ غذاء کے ساتھ ساتھ تمام بدن میں نفوذ کرجاتی ہیں اور بدن کو باندھ دیتی ہیں۔

اغذیہ کی قوتوں کو تجربہ اور قیاس سے معلوم کیا جا سکتا ہے:

قیاس سے پتہ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اس کی طبیعتوں (مزاجات) کو اس کے ذائقہ، بو، صلابت، لینت، سخافت (کمزور ہونا) تلزز (مضبوط ہونا)، لزوجت (لیسدار ہونا)، ثقل (بھاری ہونا) اور خفت (ہلکا ہونا) کے حساب سے جانا جاتا ہے۔ چنانچہ جب ان صفات میں سے ہر ایک کی طبیعت کو جان لیا جائے گا تو اس کی مدد سے ہر غذاء کی قوت کو جانا جا سکے گا اور یہ بھی معلوم ہو جائے گا کہ بدن میں اس کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

جو شئی حریف یا مر ہوتی ہے اس میں غذائیت کم ہوتی ہے۔ جو شیریں ہوتی ہے اور

اس میں کوئی دوسرا ذائقہ غالب نہیں ہوتا تو وہ کثیر التغذیہ ہوتی ہے اور ان میں سب سے زیادہ مغذی وہ ہوتی ہے جس کے ذائقہ میں شیرینی اعتدال کے ساتھ غالب ہو بالخصوص اس وقت جب کہ اس کا جرم ملزز (مضبوط) ہو اور رطب ورخو (نرم) نہ ہو خواہ یہ غذاء بسیط ہو یا مصنوعی طور سے کئی اغذیہ سے مرکب ہو۔

قابض شئی بالذات اس شئی کو نہیں روکتی جو کہ مبرز سے خارج ہوتی ہے بلکہ یہ بالعرض اکثر وبیشتر اطلاق بطن (اسہال) میں معاون ہوتی ہے۔ وہ اس طرح کہ کوئی ایسا شخص جس کے معدہ میں ضعف ہو اور وہ ملین بطن شئی کھانے کے بعد اسے تناول کرتا ہے تو وہ معدہ کو قوی کرتی ہے یہاں تک کہ معدہ میں موجود تمام اشیاء کو نچوڑ کر مبرز سے خارج کر دیتی ہے۔

ترش غذاء جب معدہ میں غلیظ فضلات سے ملتی ہے تو اسے ٹکڑے ٹکڑے کر کے لطیف بنا دیتی ہے بطن سے اتار دیتی ہے اور نتیجۃً طبیعت کو آزاد کر دیتی ہے۔ (مسہل طبیعت اثر دکھاتی ہے۔)

حریف شئی تقطیع وتلطیف میں سب سے زیادہ بڑھی ہوتی ہے۔

ترش شئی برودت کے ساتھ لطافت پیدا کرتی ہے۔

شیریں شئی اگر غلظت وحدت میں معتدل ہوتی ہے تو بدن میں نفوذ کر جاتی ہے اور اس کی گہرائیوں تک سرایت کر جاتی ہے اور اگر حار یا غلیظ ہوتی ہے تو وہ اس کا گذرنا اور نکلنا نفوذ سے زیادہ تیز ہوتا ہے۔

جو شئی بے ذائقہ ہوتی ہے وہ برودت کی طرف مائل ہوتی ہے اور اس کی غلظت ورقت اس شئی کے مطابق ہوتی ہے۔ اس کی تشریح اس طرح ہے کہ کماۃ اور کدو کا ذائقہ مائی ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ کماۃ غلیظ ہے اور کدو رقیق ہے چنانچہ ان دونوں سے غذائیت بھی اسی طرح حاصل ہوتی ہے۔

غلیظ لیسدار شئی میں جب حلاوت (شیرینی) مل جاتی ہے تو وہ جگر اور گردوں میں سدے پیدا کرتی ہے اور طحال میں بھی سدے پیدا کرتی ہے، بالخصوص اس وقت جب کہ ان

اعضاء میں سے کسی میں غلظت ہو یا ورم لاحق ہو نیز یہ زیادہ نفخ پیدا کرتی ہے اور بخار کی باریوں میں ہیجان پیدا کرتی ہے۔اس کا سبب یہ ہے کہ طحال و کبد ایک ہی مرتبہ میں شیریں شئی کا اکثر حصہ جذب کر لیتے ہیں کیوں کہ وہ لذیذ ہوتی ہے، پھر وہ کبد کے عروق کے منہ کے پاس پہنچتی ہے اور سدے پیدا کرتی ہے۔ جب بھی کبد میں کوئی سدہ یا غلظت یا ورم ہو تو اس وقت اس کے لیے تھوڑی سی بھی شیرینی درست نہیں ہوتی اور نہ ہی شہد اس کے لیے مناسب ہوتا ہے گرچہ اس میں لطافت اور قوت تلطیف پائی جاتی ہے۔ ہاں اس کی حلاوت کو سرکہ کے ذریعہ ختم کر کے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ہر چربی دار یا شیریں غذاء تیزی سے شکم سیری کرتی ہے اور اس کی تھوڑی مقدار بھی بھوک کو ختم کر دیتی ہے۔ایسا اس وجہ سے ہے کہ وہ غذائیت میں اس کے موافق ہوتی ہے، معدہ کو ڈھیلا کر دیتی ہے اور بھوک کی وجہ سے معدہ میں ہونے والی سوزش کو ختم کر دیتی ہے۔

ہر کڑوی یا چرپری یا ترش غذاء بھوک کو بڑھاتی ہے کیوں کہ چرپری غذاء عروق کے منہ کو کھولتی ہے، اخلاط کو لطیف بناتی ہے اور اس کے اکثر حصہ کو خشک کر دیتی ہے۔ قابض شئی بھی بھوک بڑھاتی ہے کیوں کہ وہ غذاء کو نچوڑ دیتی ہے اور اسے امتلاء و تمدد کی طرف مائل ہونے سے بچا دیتی ہے۔

ہر وہ غذاء جس کی بو یا ذائقہ میں حرافت یا لذع ہو تو وہ ملطف اور مفتح سدد ہوتی ہے۔

ہر خوشبو حار ہوتی ہے لیکن اس کی حرارت سوزش پیدا کرنے والے حریف کی حرارت سے کم ہوتی ہے۔

ہر بدبودار یا ناپسندیدہ ذائقہ والی شئی ردی الغذاء ہوتی ہے۔

ہر وہ شئی جس میں حرافت ہو یا جس کی خوشبو عمدہ ہو وہ ہضم میں معاون ہوتی ہے۔

ہر وہ دو غذاء جن کی قوت حفظ صحت کے لحاظ سے برابر ہو یا جو علیل کو درست کر سکیں ،ان دونوں میں کھانے والے شخص کو جو سب سے زیادہ لذیذ محسوس ہوتی ہے، وہ تیزی سے ہضم ہوتی ہے اور معدہ کے لیے زیادہ موافق ہوتی ہے۔ یہ تمام لذیذ اغذیہ کے لیے ایک عام اصول ہے۔

تمام غیر لذیذ غذاء کے لیے عام اصول یہ ہے کہ معدہ اس کا احاطہ نہیں کر پاتا بلکہ وہ غثیان پیدا کرتی ہے کیوں کہ معدہ اسے قبول نہیں کرتا اور اسے باہر پھینک نکالنے کا خواہشمند ہوتا ہے یا تو اوپر سے یا نیچے سے، جس طرف بھی وہ زیادہ مائل ہوتا ہے چنانچہ اگر وہ تیر رہی ہوتی ہے تو اسے اوپر سے پھینک دیتا ہے اور اگر معدہ میں بیٹھ چکی ہوتی ہے تو اسے نیچے سے پھینک دیتا ہے۔

غذاء لین معدہ سے گذرنے، کبد میں جا کر خون میں تبدیل ہونے اور ہر مغتذی اعضاء کے مشابہ بننے میں تیز ہوتی ہے اور اس کے مقابلہ میں زیادہ قریب ہوتی ہے جو اس سے زیادہ سخت ہوتی ہے کیوں کہ لین رقیق شئی اس کا اثر تیزی سے قبول کرتی ہے جو اسے تبدیل کرتی ہے اور اس میں اثر انداز ہوتی ہے۔

غذاء صلب عسیر الہضم ہونے کے ساتھ ساتھ غلیظ دم پیدا کرتی ہے۔

ہر وہ شئی جو زیادہ کھردری اور سخت ہوتی ہے وہ آہستہ آہستہ گذرتی ہے اور بہت مشکل سے نضج پاتی ہے۔

رطب غذاء سے تھوڑے زمانہ کے لیے تھوڑی سی غذائیت حاصل ہوتی ہے اور تھوڑی سی غذائیت فراہم کرنے کے بعد وہ تحلیل ہو جاتی ہے۔

غذاء صلب بہت زیادہ غذائیت فراہم کرتی ہے اور سستی کے ساتھ تحلیل ہوتی ہے لیکن وہ تیزی کے ساتھ اور تھوڑی مقدار میں غذائیت فراہم نہیں کرتی اور تیزی کے ساتھ تحلیل بھی نہیں ہوتی ہے۔

غذاء لین تیزی کے ساتھ اور کم مقدار میں غذائیت فراہم کرتی ہے اور تیزی سے تحلیل ہو جاتی ہے جب کہ غذاء صلب سستی کے ساتھ اور زیادہ مقدار میں غذائیت فراہم کرتی ہے اور سستی کے ساتھ تحلیل ہوتی ہے۔

غذاء لین ضعیف قوت اور غذاء صلب قوی قوت کے لیے سب سے زیادہ مناسب ہوتی ہے کیوں کہ یہ (غذاء صلب) قوت ہاضمہ کو تھکا دیتی ہے لیکن جب وہ ہضم ہو جاتی ہے اور قوت ہاضمہ اس پر غالب آجاتی ہے تو بدن کو اس سے بہت زیادہ غذائیت حاصل ہوتی ہے۔

تمام اشیاءلطیفہ بہت کم مقدار میں بدن کوغذائیت فراہم کرتی ہیں۔

لین ،رطب ،لطیف اورلزج اغذیہ تیزی سے اترتی ہیں جب کہ یابس، صلب اور خشن اغذیہ آہستہ آہستہ اترتی ہیں۔

ہر وہ غذاء جس کی لزوجت ، دسومت (چکناہٹ) اور نرمی ختم ہوگئی ہو یہاں تک کہ وہ خشک اور سخت ہوگئی ہوتو وہ قلیل التغذیہ ہوجاتی ہے مثلاً باجرہ۔

غذاءلطیف بدن کولاغر کرتی ہےاورقوت کوکمزور کردیتی ہےالبتہ اس کا ہضم آسانی سے ہوتا ہے،اس کے نتائج اچھے ہوتے ہیں اور وہ غذاء کے بالمقابل دواء سے زیادہ مشابہ ہوتی ہے۔

غذاء غلیظ بدن کوتروتازہ رکھتی ہے اور قوت کو مضبوط کرتی ہے لیکن اس کا ہضم مشکل سے ہوتا ہے اور اس کے نتائج ردی ہوتے ہیں اس لیے بہتر یہ ہے کہ متوسط (درمیانی) اغذیہ استعمال کی جائیں خاص طور پر معتدل ابدان میں۔

ہر وہ غذاء جس میں حرافت (چرپراہٹ) اور لذع کی خصوصیت ہوتو وہ مطلق طور پر قطاع (تقطیع کرنے والی) کی صفت رکھتی ہے۔اسی طرح ہر وہ غذاء جس میں ملوحت (نمکین ہونا) یا بورقیت پائی جاتی ہےتو اس میں قوت تلطیف وتقطیع بھی پائی جاتی ہےاور اس طرح کی اکثر اغذیہ کی صفت یہ ہے کہ وہ بطن میں تلیین پیدا کرتی ہیں۔

وہ حبوب جن کا بیرونی حصہ چکنا ہواوراس کے جرم بھرے ہوئے ہوں ان حبوب سے بہتر ہے جو رخو (ڈھیلے) ہوں اور ان کے اندر نفخ ہو کیوں کہ انتفاخ (نفخ) رطوبت فاضلہ کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔اس طرح کے جو بھی حبوب ہوں انہیں تازہ حالت میں بالکل نہیں استعمال کرنا چاہیے بلکہ انہیں خشک مقام پر رکھ دینا چاہیے یہاں تک کہ اس کی وہ فاضل رطوبت تحلیل ہوجائے (پھر استعمال کرنا چاہیے) ۔تمام قسم کے پرانے حبوب اکثر ابدان کے لیے ردی ہوتے ہیں۔ان حبوب کی پہچان یہ ہے کہ ٹوٹنے پر ان سے غبار کی مانند باریک اشیاء اڑتی اور منتشر ہوتی ہیں۔

ہر وہ حب (تخم) جو پانی میں بھگونے پر تیزی سے پھول جاتا ہو وہ اس صورت کے

مقابلہ میں بہتر ہوتا ہے اور تیزی سے ہضم ہوتا ہے جب کہ اسے نہیں بھگویا گیا ہو اور وہ نہیں پھولا ہو۔ ایسا اس وجہ سے ہے کہ جب یہ حبوب سخت ہوتے ہیں تو قوت مغیرہ معدہ وکبد میں انہیں مکمل طور سے ہضم کرنے سے عاجز رہ جاتی ہے نتیجۃً ان سے خلط خام پیدا ہوتا ہے۔

وہ حبوب جن کا جرم بھرا ہوا ہو، جو ہر قوی ہو اور پوست باریک ہو وہ کثیر التغذیہ اور عمدہ ہوتے ہیں البتہ وہ تیزی سے نہیں گذرتے۔ اس کے برعکس جو حبوب ہوتے ہیں وہ تیزی سے گذر جاتے ہیں لیکن قلیل التغذیہ ہوتے ہیں۔

تمام حبوب جو پرانے ہوگئے ہوں یا جن میں پھپھوندی لگ گئی ہو یا جو متعفن ہوگئے ہوں یا جن کا ذائقہ ردی ہوگیا ہو یا ان میں ناپسندیدہ بو آ گئی ہو تو وہ غذاء ردی کی حیثیت رکھتے ہیں۔

وہ تمام اغذیہ جن کا جرم خشک ہو لیکن ان میں قبض وحرارت نہ ہو بلکہ وہ حلاوت کی طرف تھوڑا سا مائل ہوں مثلاً ماء الشعیر یا اس میں کوئی ذائقہ نہ ہو مثلاً نشاستہ تو یہ تمام کی تمام مغری ہوتی ہیں۔

وہ تمام حبوب یا تخم جو مکمل نہیں ہوئے ہوں مثلاً رطب باقلی، رطب حمص (تازہ چنا) تو وہ بدن میں بہت زیادہ فضلات اور نفخ شدید پیدا کرتے ہیں نیز تیزی سے فاسد ہوجاتے ہیں اور اگر وہ اچھی طرح معدہ سے گذر بھی جائیں تو ان سے دم محمود پیدا نہیں ہوتا بلکہ بلغمی اور لیسدار خون پیدا ہوتا ہے۔

تمام تخم چوں کہ نبات کی قبیل سے ہوتے ہیں اس لیے وہ حرارت ویبوست کی طرف مائل ہوتے ہیں اور اسی وجہ سے تمام تخم حشیش (گھاس) کے بالمقابل زیادہ لطیف ہوتے ہیں۔

حبوب کے استعمال کا بہترین وقت یہ ہے کہ ان سے فاضل رطوبات تحلیل ہوگئی ہوں لیکن ان کی غریزی رطوبات تحلیل نہ ہوئی ہوں کیوں کہ تب یہ فاسد ہوجاتے ہیں اور اسی وجہ سے اس صورت میں ان کی غذائیت کم ہوجاتی ہے اور ان کا ہضم مشکل سے ہوتا ہے جس طرح کہ انہیں اگر رطوبات غریزیہ کے تحلیل ہونے سے پہلے استعمال کیا جاتا ہے تو وہ

زیادہ غذائیت فراہم کرتے ہیں اور تیزی سے ہضم ہوتے ہیں۔

تمام حبوب کے پوست عسیر الہضم ہوتے ہیں، مڑوڑ اور نفخ پیدا کرتے ہیں اور ان کی غذائیت محمود نہیں ہوتی ہے۔ جن کے پوست قابض ہوتے ہیں مثلاً پوست باقلی جو کہ حابس بطن ہے تو وہ اس کے مقابلہ میں زیادہ ردی ہوتے ہیں جن میں قوت جلا ہوتی ہے اور جو طبیعت میں تلین پیدا کرتے ہیں مثلاً پوست گیہوں۔

تمام کے تمام حریرے سریع الہضم ہوتے ہیں لیکن اگر وہ معدہ میں تھوڑی دیر ٹھہر کر کچھ فضلات پیدا کرتے ہیں تو ان میں تیزی سے فساد پیدا ہوجاتا ہے۔

تمام بھونے ہوئے حبوب سے اس کے اندر موجود تمام نفخ اور ریاح ختم ہوجاتی ہے البتہ ان کا (معدہ سے) گذرنا زیادہ مشکل ہوجاتا ہے، معدہ میں وہ زیادہ دیر تک ٹھہرتے ہیں اور ان سے حاصل ہونے والی غذائیت غلیظ غذاء کی مانند ہوجاتی ہے۔

ہر وہ آٹا جسے اچھی طرح پیس لیا گیا ہو اور وہ بھوسی سے بالکل صاف کرلیا گیا ہو وہ معدہ میں بہت تیزی سے اور عمدگی سے تبدیل ہوتا ہے، بدن میں آسانی سے نفوذ کرتا ہے اور آسانی سے اس کے مشابہ ہوجاتا ہے۔

کچھ آٹا ایسا ہوتا ہے کہ اگر اسے گوندھا جاتا ہے تو وہ اپنی طبیعت ومزاج کی وجہ سے لیسدار ہوجاتا ہے اور چپکنے لگتا ہے مثلاً گیہوں کا آٹا۔ بعض آٹا ایسا ہوتا ہے کہ اگر اسے زیادہ گوندھا جاتا ہے اور نرم کیا جاتا ہے تو وہ غلیظ اور مضبوط ہوجاتا ہے مثلاً باجرہ کا آٹا۔ اول الذکر (گیہوں کا آٹا) لیسدار خون پیدا کرتا ہے جب کہ موخر الذکر (جاورس کا آٹا) ایسا خون نہیں پیدا کرتا۔

ہر وہ تخم جو سخت ہو اور اس میں فاضل رطوبت کم ہو اگر اسے ذخیرہ کرلیا جاتا ہے تو بہت دنوں تک (اپنی حیات پر) باقی رہتا ہے اور جو اس کے برعکس ہوتا ہے وہ تیزی سے متعفن ہوجاتا ہے۔

ہر وہ گوشت جس میں رطوبت زیادہ ہو وہ قلیل التغذیہ ہوتا ہے، تیزی سے نفوذ کرتا ہے اور تحلیل ہوجاتا ہے۔

خشک مزاج جانور مثلاً گائے اور بکری اگر جوان ہیں تو ان کا گوشت عمدگی سے (معدہ سے) گذر جاتا ہے اور معتدل طور سے غذائیت فراہم کرتا ہے کیوں کہ وہ اپنی عمروں میں سب سے رطب مزاج کے مرحلے میں ہوتی ہیں اور اسی وجہ سے وہ معتدل ہوتی ہیں۔

رطب مزاج جانور مثلاً بھیڑ تو اس کا گوشت اس وقت بہترین طریقہ سے (معدہ سے) گذرتا ہے اور غذائیت فراہم کرتا ہے جب کہ وہ اپنے کمال عمر کو پہنچ چکا ہو کیوں کہ تب تک اس کی فاضل رطوبت تھوڑی سی خشک ہو چکی ہوتی ہے اور اپنی عمر کے یابس مزاج کے مرحلہ میں ہوتا ہے چنانچہ اس کا گوشت اس مرحلہ میں معتدل ہو جاتا ہے۔

تمام بوڑھے جانور گرچہ وہ اپنی طبیعت کے لحاظ سے عمدہ گوشت والے ہوں لیکن ان کا گوشت ردی طریقہ سے (معدہ سے) گذرتا ہے اور ردی غذائیت فراہم کرتا ہے۔

تمام جانور خواہ وہ پرندے ہوں یا مویشی جب تک وہ نشو ونما کے مرحلے میں ہوتے ہیں، ان کا گوشت اس مرحلہ کے مقابلہ میں عمدہ اور افضل ہوتا ہے جب کہ وہ نقصان (بڑھاپے) کی طرف بڑھ رہے ہوتے ہیں۔ جو اپنی عمر کی انتہا کو پہنچ چکے ہوتے ہیں ان کا گوشت متوسط ہوتا ہے۔ چھوٹے بچے کا گوشت بہت زیادہ ردی ہوتا ہے لیکن وہ بوڑھے کے ردی ہونے کے برعکس ردی ہوتا ہے کیوں کہ بوڑھے جانور کا گوشت سخت، عصب دار اور یابس ہوتا ہے جب کہ بچے کا گوشت بہت زیادہ بلغمی، لیسدار اور بہت زیادہ فضلات والا ہوتا ہے۔

جانوروں کے گوشت ان کی چراگاہ، پانی، ریاضت اور موسموں کے حساب سے مختلف ہوتے ہیں۔ ہر وہ جانور جس کی غذاء رطب ہوتی ہے اس میں بہت زیادہ فضلات ہوتے ہیں۔ (اس کے برعکس جس کی غذاء یابس ہوتی ہے اس میں کم فضلات ہوتے ہیں)۔ وہ تمام جانور جو زیادہ ریاضت کرتے ہیں ان میں فضلات کم ہوتے ہیں (اس کے برعکس وہ تمام جانور جو کم ریاضت کرتے ہیں ان میں فضلات زیادہ ہوتے ہیں)۔

پالتو جانوروں کا مزاج جنگلی جانوروں کے مقابلہ میں زیادہ رطب ہوتا ہے اور ان میں زیادہ فضلات پائے جاتے ہیں کیوں کہ ان کی غذاء زیادہ اور حرکت کم ہوتی ہے۔

پہاڑی جانوروں کا ٹھکانہ جب بھی خشک ہواء میں ہواوران کی حرکات زیادہ ہوں تو ان کا گوشت سخت اورشحم کم ہوتا ہے، اسی لیے ان کا گوشت پالتو جانوروں کے مقابلہ میں بہت دھیرے دھیرے متعفن ہوتا ہے اوراسی طرح ان کے مقابلہ میں زیادہ عمدہ ہوتا ہے کیوں کہ جو جانور پہاڑوں پر رہتے ہیں وہ ان جانوروں سے افضل ہوتے ہیں جو گھروں میں پروان چڑھتے ہیں اور باندھ کرر کھے جاتے ہیں۔

جو جانور خشک چارہ کھاتا ہے وہ اس سے بہتر ہے جو رطب چارہ لیتا ہے۔ جو حرکت وریاضت کرتا ہے وہ اس سے بہتر ہے جو حرکت نہیں کرتا۔ جو صاف ہواء لیتا ہے وہ اس سے بہتر ہے جو اپنی باندھی ہوئی جگھوں کی ہواء لیتا ہے۔

جو جانور جھاڑیوں اور رطب مقامات کا چارہ لیتے ہیں ان کے گوشت میں بہت زیادہ فضلات ہوتے ہیں اور مشکل سے نضج پاتے ہیں۔ جوخشک مقامات کا چارہ کھاتے ہیں ان کا گوشت خشک ہوتا ہےاوران میں فاضل رطوبت نہیں پائی جاتی ہے۔

حیوانات کی فاضل اشیاء مثلاً دودھ اور انڈا اگر ایسے جانوروں کا ہو جن کا مزاج عمدہ ہےتو وہ ان جانوروں کے دودھ اور انڈا سے بہتر ہے جو بیمار ہوں یا جن کا مزاج محمود نہ ہو۔

تمام حیوانات ونباتات کے لیے ایک عام اصول یہ ہے کہ وہ تمام حیوانات ونباتات جو حار مقامات میں ہوتے ہیں وہ زیادہ حار اور یابس ہوتے ہیں اور تیزی سے بدن کے مشابہ ہو جاتے ہیں کیوں کہ ان میں فضلات تھوڑی مقدار میں ہوتے ہیں اور ان سے حاصل ہونے والی غذائیت زیادہ قوی اور دیرپا ہوتی ہے۔ جوحیوانات ونباتات بارد رطب مقامات میں ہوتے ہیں وہ بدن میں تیزی سے نفوذ کرتے ہیں اور تیزی سے ہضم ہوجاتے ہیں لیکن وہ بدن سے بہت زیادہ مشابہ نہیں ہوتے اور نہ ہی ان سے حاصل شدہ غذائیت قوی اور دیرپا ہوتی ہے۔ گویا صرف یہ کافی نہیں ہے کہ جن حیوانات ونباتات سے غذاء لی جاتی ہےصرف ان کے مزاج وطبیعت کو جان لیا جائے اور ان کے مقامات کے مزاج اور طبیعت کو نہ جانا جائے۔

حیوانات کے گوشت، نباتات کے پھل اور اجزاء جب ضرورت سے زیادہ سخت

یا ضرورت سے زیادہ رطب ہوتے ہیں تو انہیں چھوڑ دینے پر جو سخت ہوتے ہیں وہ نرم ہوجاتے ہیں، جو کچے ہوتے ہیں وہ پک جاتے ہیں، جو رطب ہوتے ہیں وہ خشک ہوجاتے ہیں اور یہ سب کے سب تیزی سے ہضم ہوکر خارج ہوجاتے ہیں۔ جب وہ نرم یا پختہ یا خشک ہوتے ہیں تو وہ جتنے زیادہ دنوں تک باقی رہتے ہیں اتنا ہی سخت اور خشک ہوتے جاتے ہیں، نتیجۃً وہ سب کے سب مشکل سے ہضم ہوتے ہیں اور مشکل سے خارج ہوتے ہیں۔

موٹے جانور کا گوشت دبلے جانور کے گوشت سے افضل ہوتا ہے۔ جو جانور سریع الہضم اغذیہ لیتا ہے اس کا گوشت تیزی سے ہضم ہوتا ہے۔ (اور اس کے برعکس کا نتیجہ اس کے برعکس ہوتا ہے۔) وہ جانور جو موٹاپے کو قبول کرلیتا ہے اس جانور سے افضل ہے جو موٹاپا قبول نہیں کرپاتا (یعنی موٹا نہیں ہوپاتا۔) سمین سے پُر گوشت سے اگر سمین کو ہٹا دیا جائے تو وہ اس گوشت سے عمدہ ہوجاتا ہے جس میں سمین نہیں ہے۔

جس جانور کا مزاج رطب ہوتا ہے اس کا نر مادہ سے بہتر ہوتا ہے جب کہ ان دونوں کی چراگاہ ایک ہو۔ بارد مزاج جانور کا معاملہ بھی ایسا ہی ہے۔ جس جانور کا مزاج یابس یا حار ہو اس کی مادہ نر سے بہتر ہوتی ہے کیوں کہ ہر نر جانور مادہ کے مقابلہ میں زیادہ گرم اور زیادہ خشک مزاج ہوتا ہے۔

جنگلی جانور پالتو جانوروں کے مقابلہ میں زیادہ یابس اور کم فضلات والے ہوتے ہیں۔

بالغ (بڑے) جانور چھوٹے جانوروں کے مقابلے میں زیادہ گرم اور سخت ہوتے ہیں۔ عمر دراز جانور میں حرارت کم اور طبعی صلابت وعرضی رطوبت زیادہ ہوتی ہے جب کہ چھوٹے جانور میں طبعی رطوبت زیادہ ہوتی ہے۔

عظیم (بڑے) جثہ والا جانور چھوٹے جثہ والے جانور کی بہ نسبت زیادہ غلیظ اور بطی الہضم ہوتا ہے۔ اسی طرح سخت گوشت والا جانور نرم گوشت والے جانور کی بہ نسبت زیادہ غلیظ اور عسیر الہضم ہوتا ہے۔

جس جانور کے گوشت میں سڑن یا بدبو ہو وہ انسان کے لیے ردی ہے۔ حیوان کے مقادیم (اگلے حصے) اس کے پچھلے حصوں کی بہ نسبت تیزی سے (معدہ سے)

گذر جاتے ہیں کیوں کہ تمام دموی مزاج حیوانات کے وہ اعضاء جو قلب کی حد سے لے کر سر کی حد تک ہیں، ایسے خون سے غذائیت فراہم کرتے ہیں جس کا نضج قلب و کبد دونوں میں مستحکم ہو چکا ہوتا ہے۔

کبد سے لے کر دُم تک کے اعضاء اس کے برعکس ہوتے ہیں۔ دایاں جانب بائیں جانب سے افضل ہوتا ہے کیوں کہ وہ زیادہ قوی ہوتا ہے، اچھی طرح ہضم ہوتا ہے اور اس میں کم فضلات ہوتے ہیں۔ ایسا اس وجہ سے ہے کہ یہ تمام کے تمام کبد کے پاس ہوتے ہیں۔ پاؤں (پایا) کا اندرونی حصہ بیرونی حصہ سے افضل ہوتا ہے کیوں کہ پاؤں کی حرکات اندرونی جانب زیادہ ہوتی ہیں اور (یہ اندرونی حرکات) ظاہری/ بیرونی حرکات سے زیادہ قوی ہوتی ہیں۔

پورے بدن کے ظاہری اعضاء باطنی اعضاء سے زیادہ افضل ہوتے ہیں کیوں کہ بدن کے ظاہری اعضاء بہت زیادہ تحلیل کرتے ہیں۔

جو اعضاء بطن سے قریب ہوتے ہیں وہ زیادہ سمین والے اور عسیر الہضم ہوتے ہیں۔ جو پیٹھ سے قریب ہوتے ہیں وہ پیٹ سے قریب کے اعضاء کی بہ نسبت تیزی سے (معدہ سے) گذرتے ہیں کیوں کہ پیٹھ بطن سے زیادہ حرکت کرتی ہے اور اسی وجہ سے پیٹھ سے قریب کے اعضاء میں کم سمین ہوتا ہے اور بطن سے قریب کے اعضاء میں زیادہ سمین ہوتا ہے اور وہ عسیر الہضم ہوتے ہیں۔ بطن میں موجود غذاء اگر زیادہ ہوتی ہے اور مرطوب ہوتی ہے تو اس سے فضلات زیادہ بنتے ہیں۔

صدر بطن کی بہ نسبت (معدہ سے) تیزی سے گذرتا ہے کیوں کہ صدر تنفس اور آواز کے لیے ہمیشہ حرکت کرتا رہتا ہے۔

جو گوشت ہڈیوں سے چمٹا ہوتا ہے وہ بہت ہلکا ہوتا ہے اور دوسرے گوشتوں کے مقابلہ میں معدہ سے جلدی گذرتا ہے کیوں کہ وہ ہڈیوں سے اور ان کی حرکت سے خشک ہو کر ہلکا ہو جاتا ہے۔

خد (گال) اور فک (جبڑے) کا گوشت سب سے ہلکا ہوتا ہے کیوں کہ ان میں

سب سے زیادہ حرکت ہوتی ہے۔ وہ تمام گوشت جو سر میں ہوتے ہیں، زیادہ فضلات والے ہوتے ہیں۔

پرندوں کا گوشت مویشی کے گوشت کے مقابلہ میں سریع الہضم اور قلیل الغذ یہ ہوتا ہے۔ اکثر پرندے غذاء محمود پیدا کرتے ہیں سوائے ان کے جو جھاڑیوں اور گندی جگہوں میں چگتے ہیں۔

گھریلو پرندوں کا مزاج معتدل ہوتا ہے اور جنگلی پرندوں کا مزاج یابس ہوتا ہے اوران میں کم فضلات ہوتے ہیں۔

مائی پرندوں میں فضلات سب سے زیادہ ہوتے ہیں اور وہ غلیظ ہوتے ہیں۔

بڑے پرندے زیادہ ثقیل اور زیادہ بطی الہضم ہوتے ہیں۔

تمام پرندوں کے بازو دیگر اعضاء کی بہ نسبت زیادہ یابس ہوتے ہیں اور ان میں فضلات نہیں ہوتے بالخصوص ان پرندوں میں جو بہت زیادہ اڑتے ہیں۔

تمام پرندوں کے پوٹے (سنگدانے) بہت مشکل سے ہضم ہوتے ہیں۔

بہترین مچھلی وہ ہے جس کا گوشت نرم، غیر لزج، (غیر لیسدار)، پھیکے ذائقہ والا اور لذیذ ہو، بدبودار نہ ہو، اس میں بہت زیادہ سمین نہ ہو اور پانی سے نکالنے کے بعد وہ تیزی سے متعفن نہیں ہوتی ہو۔ ایسی مچھلی تیزی سے ہضم ہونے، بہ آسانی نفوذ کرنے اور اس سے پیدا ہونے والے خون کے عمدہ ہونے کی وجہ سے افضل مچھلی ہوتی ہے۔ اس سے پیدا شدہ خون مویشی کے گوشتوں سے پیدا شدہ خون کی بہ نسبت زیادہ رقیق ولطیف ہوتا ہے، اسی وجہ سے یہ بدن سے تیزی سے تحلیل ہوجاتی ہے اور اس سے غذائیت کم حاصل ہوتی ہے۔

سخت گوشت والی مچھلی جتنی چھوٹی ہوتی ہے اتنی مناسب ہوتی ہے اور نرم گوشت والی مچھلی جتنی بڑی ہوتی ہے اتنی عمدہ ہوتی ہے۔

ساحل سمندر اور پتھریلے مقام کی مچھلی میں لزوجت کم ہوتی ہے، زیادہ لذیذ ہوتی ہے، تیزی سے ہضم ہوتی ہے اور صحت کی سب سے زیادہ محافظ ہوتی ہے کیوں کہ اس سے

پیدا ہونے والا خون نہ تو پانی جیسا رقیق ہوتا ہے اور نہ ہی مٹی جیسا غلیظ ہوتا ہے۔

پانی کی گہرائی (گہرے سمندر) میں رہنے والی مچھلی اس (ساحل سمندر اور پتھریلے مقام کی مچھلی) سے کم تر ہوتی ہے اور اس (گہرے سمندر میں رہنے والی مچھلی) سے کمتر وہ مچھلی ہوتی ہے جو سمندر کے ان مقامات میں رہتی ہے جہاں ہوا نہیں پہنچتی اور موج نہیں اٹھتی۔

تیزی سے بہنے والی اور میٹھے پانی والی ندیوں کی مچھلی تمام ندیوں کی مچھلی کی بہ نسبت عمدہ ہوتی ہے، بالخصوص وہ جو اپنے من سے جب اور جہاں چاہتی ہو وہاں جا کر چارہ کھاتی ہو۔

سمندری مچھلی ندی کی مچھلی کی بہ نسبت مشکل سے ہضم ہوتی ہے اور (معدہ سے) تیزی سے گذر جاتی ہے۔

پتھریلے مقام کی مچھلی بہ آسانی ہضم ہو کر معدہ سے گذر جاتی ہے، کم فضلات والی ہوتی ہے، بہترین تغذیہ کرتی ہے اور لطیف خون پیدا کرتی ہے۔

سب سے ردی مچھلی وہ ہے جو بدبودار اور ٹھہرے ہوئے پانی میں رہتی ہو، چراگاہ اور جھاڑیوں (کے پانی) اور ایسی ندیوں میں رہتی ہو جن میں چراگاہ اور نالوں کے پانی آکر ملتے ہیں۔

کم عمر کی (چھوٹی) مچھلی تیزی سے ہضم ہوتی ہے اور معدہ کے لیے کم مضر ہوتی ہے البتہ وہ فساد کا جلد شکار ہوتی ہے۔ زیادہ عمر کی (بڑی) مچھلی اس کے برعکس ہوتی ہے۔

تمام مچھلیوں کی دُم زیادہ حرکت کرنے کی وجہ سے تیزی سے ہضم ہوتی ہے اور بہترین غذائیت فراہم کرتی ہے۔

(مچھلی کا) جو گوشت ہڈی سے قریب ہوتا ہے وہ نرم اور لطیف ہوتا ہے کیوں کہ وہ بھی بہت زیادہ حرکت میں ہوتا ہے۔ مچھلی کا پیٹ، دونوں پہلو اور درمیانی حصہ سب کے سب عسیر الہضم ہوتے ہیں۔

دودھ کی کیفیت حیوان کی طبیعت (مزاج)، عمر اور اس کی تدبیر کے لحاظ سے مختلف

ہوتی ہے۔ جو دودھ ولادت کے بعد سب سے پہلے دوہا جاتا ہے وہ غلیظ ہوتا ہے۔ دودھ میں جتنی زیادہ مائیت ہوتی ہے وہ اتنا ہی کم نقصان دہ ہوتا ہے۔

وہ تمام میوہ جات جن میں مائیت زیادہ ہو، خشک (میوہ جات) کی بہ نسبت رطب ہوتے ہیں۔ بے ذائقہ (پھیکے) میوہ جات بارد رطب ہوتے ہیں۔ کچا میوہ خام خلط پیدا کرتا ہے۔ جس میوہ میں عفونت جلدی پیدا ہو جاتی ہے وہ معدہ میں بھی تیزی سے ردی مادہ میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ جو میوے رطب اور نرم جرم والے ہوتے ہیں انہیں کھانا سے پہلے کھانا چاہیے اور جو قابض ہوتے ہیں انہیں کھانے کے بعد کھانا چاہیے۔

اللہ تعالی کا شکر ہے کہ ''کتاب الغذاء'' ختم ہوئی۔

اور ہمیشہ ہمیش صرف اور صرف اللہ تعالی کے لیے حمد ہے۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

وبہ استعین

کتاب-۱۴

اغذیہ مفردہ

ابو سہل عیسیٰ بن یحییٰ مسیحی کہتے ہیں: فن طب سے متعلق ہماری یہ چودھویں کتاب ہے۔اس میں ہم نے اغذیہ مفردہ پر روشنی ڈالی ہے۔

بر/ گیہوں: گیہوں درجہ اول میں حار اور طوبت و یبوست میں معتدل ہے البتہ وہ لینت اور رطوبت پیدا کرنے کی طرف مائل ہے۔ تمام حبوب کے بالمقابل یہ بدن کو زیادہ غذائیت فراہم کرتا ہے۔حسب ضرورت یہ بدن کا تغذیہ کرتا ہے،اس سے پیدا شدہ خون موافق اور محمود ہوتا ہے۔اس کی غذاء کیفیت وکمیت کے لحاظ سے معتدل ہوتی ہے اسی وجہ سے یہ دوسری تمام اغذیہ کی بہ نسبت غذاء حقیقی ہے۔

افضل گیہوں وہ ہے جو وزنی، پُر، زردی وسرخی کے درمیان متوسط ہو، باریک پوست اور صاف رنگ کا ہو۔ ردی گیہوں وہ ہے جو پرانا ہو اور اس میں کیڑے پڑ گئے ہوں۔ نرم گیہوں قلیل التغذیہ ہوتا ہے اور اگر اسے کچی حالت میں کھایا جاتا ہے تو نقصان پہنچاتا ہے اور بطن میں دیدان پیدا کرتا ہے۔

جو آٹا تازہ پسا ہوتا ہے اس میں حرارت زیادہ ہوتی ہے اور وہ عقل طبیعت (طبیعت کو باندھنے) کی طرف مائل ہوتا ہے۔ اور جیسے جیسے وہ پرانا ہوتا جاتا ہے ویسے

ویسے اس کی حرارت کم ہوتی جاتی ہے۔ اور وہ تیزی سے (معدہ سے) گذرنے لگتا ہے۔اس کی بھوسی اگر پکا کر استعمال کی جاتی ہے تو بدن کا تھوڑا سا تغذیہ کرتی ہے اور معدہ سے تیزی سے اتر جاتی ہے۔

نشاستہ آٹا کے بالمقابل کم تغذیہ کرتا ہے، اس سے زیادہ بارد و یابس ہوتا ہے اور کبد میں ہلکا سدہ پیدا کر دیتا ہے۔

گیہوں کے آٹے سے تیار شدہ حریرہ عسیر الہضم ہوتا ہے اور غلیظ خون پیدا کرتا ہے۔ پانی میں جوش دیا گیا گیہوں ثقیل (بھاری) اور نفاخ ہوتا ہے۔

خمیری روٹی جسے اچھی طرح بنایا گیا ہو وہ گیہوں سے بنائی گئی تمام روٹیوں کے بالمقابل بدن کے لیے سب سے زیادہ مناسب ہوتی ہے، سب سے عمدہ مغذی، تیزی سے ہضم ہونے والی اور تیزی سے معدہ سے اترنے والی ہوتی ہے۔

بے خمیری روٹی تمام حالات میں بہت زیادہ مضر ہوتی ہے۔

سمیذ (سفید آٹا) کی روٹی کثیر التغذیہ ہوتی ہے لیکن بہت مشکل سے ہضم ہوتی ہے۔

خشکار کی روٹی تیزی سے معدہ سے اتر جاتی ہے لیکن وہ سمیذ کی روٹی کی بہ نسبت کم تغذیہ کرتی ہے۔

حواری کی روٹی دونوں حالتوں میں دونوں (سمیذ وخشکار) کے درمیان معتدل ہوتی ہے۔

تنور کی روٹی بہترین روٹی ہے البتہ یہ غلیظ خون پیدا کرتی ہے جو کہ معتدل کے مقابلہ میں غلیظ ہوتا ہے۔

بھوبھل کی پکی ہوئی روٹی ردی ہوتی ہے کیوں کہ وہ رماد (راکھ) کے مزاج کو جذب کر لیتی ہے۔

توے کی روٹی تمام روٹیوں میں سب سے زیادہ رطب ہوتی ہے اور تمام کے مقابلہ میں معدہ سے بہت دھیرے دھیرے اترتی ہے۔

بالکل تازہ روٹی تیزی سے معدہ سے اتر جاتی ہے لیکن تغذیہ بہت کم کرتی ہے۔ جو

روٹی اسی دن پکائی گئی ہو لیکن ٹھنڈی ہو گئی ہو وہ عسیر الہضم اور قلیل التغذیہ ہوتی ہے۔

تنور میں خشک کی گئی روٹی دھوپ میں خشک کی گئی روٹی اور کئی ایام گذرنے پر سخت ہو جانے والی روٹی سے عمدہ ہوتی ہے۔ یہ تمام روٹیاں معتدل مقدار سے زیادہ خشک ہوتی ہیں۔

غلیظ روٹی رقیق کی بہ نسبت زیادہ مغذی اور سریع الہضم ہوتی ہے۔

مغسول (دھلے ہوئے) گیہوں سے تیار شدہ روٹی دوسری روٹیوں کے مقابلہ میں طبیعت کو تھوڑا ابو جھل بنا دیتی ہے۔

پانی سے دھلی ہوئی روٹی بہت کم تغذیہ کرتی ہے کیوں کہ اس میں نہ تو غلاظت ہوتی ہے اور نہ ہی لزوجت۔ جس روٹی میں نمک، بورق اور خمیر زیادہ ہو وہ تیزی سے ہضم ہو جاتی ہے اور نفوذ کر جاتی ہے لیکن وہ زیادہ گرم اور زیادہ خشک ہوتی ہے۔

روغنیات میں بنائی گئی روٹی معدہ کے لیے ثقیل اور بطی الہضم ہوتی ہے، دھیرے دھیرے اترتی ہے اور دھیرے دھیرے خارج ہوتی ہے۔ ان میں بہترین روٹی وہ ہے جسے روغن آخروٹ سے تیار کیا گیا ہو، پھر روغن زیتون سے تیار شدہ پھر روغن تل سے تیار شدہ۔ ان میں سب سے ردی روٹی وہ ہوتی ہے جسے گھی سے تیار کیا گیا ہو پھر مکھن سے تیار شدہ روٹی۔

اسی طرح شیریں اشیاء سے تیار شدہ روٹی ثقیل، مضر صحت (دبازدہ) اور مسدد ہوتی ہے۔ ان میں بہترین روٹی وہ ہے جسے شہد سے تیار کیا گیا ہو۔

وہ تمام تخم جنہیں روٹی بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، ملطف اور کاسر ریاح ہوتے ہیں لیکن پیاس لاتے ہیں۔

فتیت (ریزہ ریزہ کی گئی روٹی) یابس ہوتی ہے اور معدہ کو کمزور کرتی ہے۔

ثرید بہت زیادہ نفخ پیدا کرتا ہے اور معدہ کو ضعیف بناتا ہے۔

گیہوں کا ستو نافخ اور گیہوں کے مقابلہ میں زیادہ خشک اور بہت کم مغذی ہوتا ہے کیوں کہ وہ آگ میں بھن کر خشک ہو جاتا ہے۔ اسی لیے یہ ان لوگوں کے لیے مفید ہے جن کا معدہ ضعیف ہو اور انہیں خفیف غذاء کی ضرورت ہو۔ اسے جب جوشاندہ کی شکل میں

استعمال کیا جاتا ہے تو اس کا نفخ کم ہو جاتا ہے اور اگر خیسانده کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے تو پیاس کو دور کرتا ہے۔

حبوب

شعیرا/جَو: جو درجہ اول میں بارد یابس ہے۔ اس میں ہلکی قوت جلاء ہوتی ہے، گیہوں سے کم مغذی ہوتا ہے، اس کا جرم مبرد، مطلق بطن (مسہل) اور منضج ہے، ان لوگوں کے لیے مضر ہے جو ریاح اور امراض بارده کے شکار ہوتے ہیں جب کہ حار مزاج لوگوں کے لیے مناسب ہے۔

بہترین جَو وہ ہے جو سفید، وزنی، پُر اور نئے اور پرانے کے درمیان متوسط ہو (یعنی نہ تو بالکل نیا ہو اور نہ ہی بہت پرانا ہو)۔ ردی جَو ان تمام کے برعکس ہوتا ہے۔

جَو کی روٹی گیہوں کی روٹی کے مقابلہ میں کم لیسدار اور بدن کے لیے کم مغذی ہوتی ہے لیکن یہ بطن سے تیزی سے اتر جاتی ہے اور خلط غلیظ کم پیدا کرتی ہے۔

جَو کا ستو جَو کی روٹی کے مقابلہ میں کم مغذی اور زیادہ منفخ ہوتا ہے۔ نیز یہ مجفف، عاقل بطن، درجہ اول میں بارد اور درجہ دوم میں یابس ہوتا ہے۔

ارز/ چاول: چاول درجہ اول میں حار اور درجہ دوم میں یابس ہے۔ معتدل غذائیت فراہم کرتا ہے۔

چاول کی روٹی عسیر الہضم اور گیہوں کی عمدہ روٹی کی بہ نسبت کم مغذی ہوتی ہے۔ یہ عاقل طبیعت ہے، اسی وجہ سے اسے چربی دار شئی کے ساتھ کھانا چاہیے اور دودھ کے ساتھ پکانا چاہیے تا کہ اس کی غذائیت میں اضافہ ہو جائے اور اس کی یبوست کم ہو جائے۔

جاورس، باجرہ اور مکئی: یہ تمام کے تمام ایک دوسرے کے قریب قریب ہیں اور درجہ اول میں بارد اور درجہ دوم میں یابس ہیں۔ مشکل سے ہضم ہوتے ہیں، ردی خون پیدا کرتے ہیں،

طبیعت میں بوجھ پیدا کرتے ہیں، مدرِ بول اور قلیل التغذ یہ ہیں۔ انہیں پانی سے خوب دھلنا اور دودھ میں اور زیادہ روغن میں پکانا ضروری ہوتا ہے لیکن اس کے باوجود یہ چاول کے مقابلہ میں مشکل سے ہضم ہوتے ہیں اور کم تغذیہ کرتے ہیں۔

باقلی: رطب باقلی درجہ اول میں رطب اور یابس باقلا درجہ اول میں یابس ہوتا ہے۔ عسیر الہضم، مولد ریاح، اور مسدد ہے، سر کی طرف بخارات پیدا کر کے بھیجتا ہے۔ سر کو بوجھل بناتا ہے، فکری قوتوں کے لیے مضر ہے، ردی خواب پیدا کرتا ہے، جب اس کا پوست ہٹا دیا جاتا ہے تو یہ نفخ کم پیدا کرتا ہے اور معدہ سے مشکل سے اترتا ہے۔ لیکن اگر اسے پیس کر ملطف مسالہ جات کے ساتھ پکایا جاتا ہے تو اس کا نفخ اور کم ہو جاتا ہے اور (معدہ سے) اترنا آسان ہو جاتا ہے۔

رطب باقلی بہت زیادہ نفخ پیدا کرتا ہے، بہت زیادہ فضلات والی غذائیت فراہم کرتا ہے، دیگر تمام اعضاء کے بالمقابل معدہ کو بالخصوص نقصان پہنچاتا ہے۔

بھونا ہوا باقلی اس سلسلے میں سب سے زیادہ محفوظ ہے لیکن وہ بہت دھیرے دھیرے ہضم ہوتا ہے اور اس کا پانی حلق میں تلین پیدا کرتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ اس کا پوست ہٹا دیا جائے، سرکہ میں پکایا جائے اور ملطف مسالہ جات سے خوشگوار بنا کر بہت زیادہ روغن کے ہمراہ کھایا جائے۔

حمص/ چنا: چنا درجہ اول میں حار رطب ہے۔ اس میں دو قوتیں ہوتی ہیں: ایک قوت مالحہ ہوتی ہے جو کہ بطن کو آزاد کرتی ہے (اسہال لاتی ہے) اور دوسری قوت حُلوَۃ (شیریں قوت) ہوتی ہے جو کہ پیشاب لاتی ہے۔ باقلی کے مقابلہ میں یہ زیادہ تغذیہ کرتا ہے، مولد لبن اور مولد منی ہے لیکن (ساتھ ہی) عسیر الہضم اور نفاخ (بھی) ہے اور آلات بول کو نقصان پہنچاتا ہے۔

رطب چنا بہت زیادہ فضلات پیدا کرتا ہے۔ سیاہ چنا بہت زیادہ تغذیہ فراہم کرتا ہے۔ سرخ چنا سفید کے بالمقابل زیادہ حرارت والا ہوتا ہے اور اس کی روٹی معدہ میں لذع پیدا کرتی ہے، اسی لیے اس میں نمک کم مقدار میں رکھنا چاہیے اور دسم یا چکنی چیز کا اضافہ کرنا چاہیے۔

عدس/مسور: مسور برودت وحرارت کے درمیان متوسط اور درجہ دوم میں یابس ہے۔ مولد سوداء ودم غلیظ ہے، بطی الہضم ،نفاخ اور معدہ کے لیے ردی ہے، نگاہوں کو کمزور کرتا ہے اور قاطع باہ ہے، پوست کے ساتھ پکا کر کھانے سے طبیعت مطلق ہوتی ہے کیوں کہ اس کے پوست میں حدت ہوتی ہے جو کہ بطن کو آزاد کرتی ہے (اسہال لاتی ہے)۔ اگر اس کے پوست کو علیحدہ کردیا جاتا ہے تو اس کا جرم بطن میں قبض پیدا کرتا ہے۔ اسے صعتر، چقندر، فوتنج اور کمون کے ساتھ پکانا چاہیے تاکہ اس کی غذائیت درست ہو اور اس سے ضرر کم ہو۔

ماش: ماش درجہ اول میں بارد یابس ہے۔ اکثر صفات میں باقلی کے مشابہ ہے البتہ یہ باقلی سے کم مغذی ہوتا ہے اور باقلی اس سے زیادہ نفخ پیدا کرتا ہے۔ یہ باقلی کی طرح قوت جلاء نہیں رکھتا، اسی وجہ سے یہ باقلی کی بہ نسبت دھیرے دھیرے معدہ سے اترتا ہے۔

لوبیا: لوبیا درجہ اول میں حار رطب ہے۔ غلیظ خون پیدا کرتا ہے، منفخ، عسیر الہضم، معدہ کے لیے مضر اور ہلکا مدر بول ہے، سر کو بوجھل کرتا ہے اور ردی خواب پیدا کرتا ہے، معدہ میں غثیان پیدا کرتا ہے۔ اسے سرکہ، رائی اور سداب کے ہمراہ استعمال کرنا چاہیے۔

سرخ لوبیا سفید کے مقابلہ میں زیادہ گرم ہوتا ہے، زیادہ پیشاب لاتا ہے اور تمام صفات میں سفید سے بہتر ہوتا ہے۔

سمسم/تل: تل درجہ اول میں حار اور لین ہے۔ بطی الہضم اور مرخی ہے، معدہ میں فساد پیدا کرتا ہے، لیسدار اور غلیظ خلط پیدا کرتا ہے، منہ کی بو کو دور کرتا ہے، دھیرے دھیرے معدہ سے اترتا ہے، بہت زیادہ مغذی اور دسم (چکنا) ہے۔

مقشر سمسم (چھلکا اتارا ہوا تل) بہت دھیرے دھیرے معدہ سے اترتا ہے لیکن بہت زیادہ مغذی ہوتا ہے۔ بھونا ہوا تل کم نقصان دہ ہوتا ہے، اسے شہد کے ساتھ کھانا چاہیے اور اس کے بعد مری کو گھونٹ گھونٹ پینا چاہیے تاکہ اس کا ضرر کم اور اس کی وخامت (بدہضمی پیدا کرنا) کی صفت ختم ہو جائے اور وہ تیزی سے اتر جائے۔

تخم کتان/السی: تخم کتان درجہ اول میں حار اور رطوبت و یبوست میں معتدل، عسیر الہضم، نافخ، معدہ کے لیے مضر، قلیل التغذیہ اور مزید منی ہے۔ بھونا ہوا تخم کتان قابض بطن ہوتا ہے۔

اعضاء حیوانیہ

دماغ: دماغ بلغی، غثیان پیدا کرنے والا اور بطی الہضم ہے، آہستہ آہستہ معدہ سے اترتا ہے، معدہ میں فساد پیدا کرتا ہے، ملین بطن ہے اور ہضم ہونے پر بہت زیادہ غذائیت فراہم کرتا ہے۔

آنکھ: آنکھ معدہ کے لیے مضر ہے اور دسم ہونے کی وجہ سے بطی الہضم اور بطی النزول ہے۔

زبان: زبان میں چوں کہ بہت زیادہ رطوبت ہوتی ہے اس لیے وہ غلیظ ہے۔

کان اور سونڈ: کان اور سونڈ قلیل التغذیہ اور عسیر الہضم ہیں۔

دل: قلب بطی الہضم ہے۔ اگر ہضم ہو جائے تو بہت اچھی غذائیت فراہم کرتا ہے۔

ریہ: پھیپھڑا عسیر الہضم ہے اور آہستہ آہستہ معدہ سے اترتا ہے لیکن اس سے پیدا ہونے والا خون ردی نہیں ہوتا۔

طحال: طحال معدہ سے دھیرے دھیرے اترتا ہے، اس میں فساد پیدا کرتا اور سوداوی خون پیدا کرتا ہے۔

کبد: کبد بطی الہضم ہے اور اگر ہضم ہو جائے تو اس کی غذائیت بہت زیادہ اور محمود ہوتی ہے۔

کلیہ: کلیہ بارد یابس ہے۔ عسیر الہضم ہے اور ردی خون پیدا کرتا ہے۔

خصیہ: خصیہ ردی غذاء، بطی الہضم اور قلیل التغذیہ ہے۔ غلیظ دم پیدا کرتا ہے۔

بطون وامعاء/ اوجھ اور آنت: اوجھ اور آنت بارد، بطی الہضم اور قلیل التغذ یہ ہیں۔

پائے: پائے سریع الہضم ہیں البتہ یہ لیسدار اور رطب ہوتے ہیں۔

ضرع (جبڑا): جبڑا بارد یابس اور سریع الہضم ہے۔

شحم: شحم قلیل التغذ یہ اور مولد بلغم و فضلات ہے، معدہ میں فساد پیدا کرتا ہے اور جتنا پرانا ہوتا ہے اتنا ہی خشک ہوتا ہے۔

ثرب: ثرب حار رطب ہے۔ فضلات پیدا کرتا ہے اور معدہ کو آلودہ کرتا ہے۔

مخ: مخ بارد رطب ہے۔ حیوان کے تمام اعضاء میں سب سے زیادہ رطب اور دسم (چکنا) ہوتا ہے، غثیان پیدا کرتا ہے اور معدہ میں استرخاء پیدا کرتا ہے۔

غضروف/ کری: بکمل (بوڑھے) حیوان کا غضروف ہضم ہی نہیں ہوتا اور چھوٹے جانوروں کا غضروف مشکل سے ہضم ہوتا ہے اور بہت تھوڑی مقدار میں غذائیت فراہم کرتا ہے۔

جلد: جلد بارد یابس ہے۔ قلیل التغذ یہ اور بطی الہضم ہے، معدہ میں بہت دیر تک ٹھہرتی ہے۔

سمین: گوشت میں موجود سمین ملین بطن ہے جب کہ بغیر سمین کا گوشت قبض پیدا کرتا ہے۔

لحوم (گوشت)

بھیڑ کا گوشت: بھیڑ کا گوشت درجہ دوم میں حار اور درجہ دوم میں رطب ہے، قوی اور محمود خون پیدا کرتا ہے، ان لوگوں کے لیے بہت زیادہ مغذی ہے جن کا ہضم عمدہ ہوتا ہے البتہ یہ اس کے ساتھ ساتھ بہت زیادہ خون پیدا کرتا ہے جو کہ معتدل سے زیادہ گرم، زیادہ مضبوط اور زیادہ لیسدار ہوتا ہے، اسی لیے یہ بارد مزاج لوگوں اور ریاضت کرنے والوں کے لیے، ٹھنڈے مقامات اور ٹھنڈے موسموں میں مناسب ہوتا ہے۔

نر بھیڑ مادہ بھیڑ سے بہتر ہوتا ہے کیوں کہ وہ اس کی بہ نسبت زیادہ یابس ہوتا ہے اور بلغمی فضلات کم پیدا کرتا ہے۔ خصی کیا ہوا بھیڑ غیر خصی شدہ بھیڑ کے مقابلہ میں رطب اور نرم ہوتا ہے اور اس میں حرارت کم اور فضلات زیادہ ہوتے ہیں۔ جنگلی بھیڑ پالتو بھیڑ کے مقابلہ میں زیادہ یابس مزاج ہوتا ہے۔

بھیڑ کے بچے کا گوشت: اونٹ کا گوشت کم گرم اور زیادہ رطوبت والا ہوتا ہے اور اسی لیے یہ لیسدار لعابی فضلات پیدا کرتا ہے لیکن یہ بھیڑ کے گوشت کے مقابلہ میں زیادہ نرم ہوتا ہے اور تیزی سے ہضم ہوتا ہے۔ یہ مرہ سوداء والوں کے لیے مناسب ہے اور ان لوگوں کے لیے بھی جن کا مزاج یابس ہے اور جو زیادہ ریاضت نہیں کرتے ہیں۔ اسی طرح حار یابس مقامات اوقات میں بھی یہ مناسب ہے۔

پہاڑی بکرے کا گوشت: پہاڑی بکرے کا گوشت دوسرے درجہ میں حار یابس ہے۔ عسیر الہضم ہے، سوداء پیدا کرتا ہے، حار مزاج والوں کے لیے مضر ہے اور ایسا خون پیدا کرتا ہے جو معتدل سے زیادہ گرم اور خشک ہوتا ہے۔

بکری کا گوشت: بکری کا گوشت پہاڑی بکرے کے گوشت کے مقابلہ میں کم یابس ہوتا ہے اور تیزی سے معدہ سے اتر جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ نرم اور اچھی طرح ہضم ہوتا ہے لیکن یہ غذاء محمود نہیں ہے۔

خصی شدہ پہاڑی بکروں کا گوشت اعتدال سے زیادہ قریب ہوتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ یہ اپنی غلاظت و مضبوطی کی بنا پر قوی لوگوں کا کھانا ہوتا ہے، نیز یہ غلیظ فضلات پیدا کرتا ہے۔

بکری کے بچے کا گوشت: بکری کے بچے کا گوشت ان دونوں سے عمدہ ہوتا ہے اور اعتدال سے سب سے زیادہ قریب ہوتا ہے بالخصوص اس وقت تک جب تک کہ وہ دودھ پی رہا ہو اور ولادت اس کی بہت جلد نہ ہوئی ہو کیوں کہ دودھ پیتے بچے کا گوشت زیادہ نرم

اور تیزی سے ہضم ہوتا ہے، بہت زیادہ مغذی ہوتا ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ اس میں دودھ کی قوت ہوتی ہے۔ ملین بطن ہوتا ہے اور اکثر لوگوں کے لیے اکثر حالات میں مناسب ہوتا ہے بالخصوص ان لوگوں کے لیے جو تھکتے نہیں ہیں اور محنت کا کام نہیں کرتے ہیں۔ اس سے پیدا ہونے والا خون رقت وغلظت اور حرارت و برودت میں معتدل ہوتا ہے۔

بکری کے بچے کا گوشت بھیڑ کے بچے کے گوشت کے مقابلہ میں زیادہ عمدہ اور لطیف ہوتا ہے کیوں کہ بھیڑ کا بچہ معتدل سے زیادہ رطب اور ثقیل ہوتا ہے۔

گائے/ بیل کا گوشت: گائے کا گوشت بارد یابس اور عسیر الہضم ہوتا ہے، دھیرے دھیرے معدہ سے گذرتا ہے اور بارد و مضبوط سوداوی خون پیدا کرتا ہے اور صرف ان لوگوں کے لیے مناسب ہوتا ہے جو حار رطب ہواؤں میں بہت زیادہ اور شدید محنت کا کام کرتے ہیں کیوں کہ اس صورت میں بہت زیادہ غذائیت فراہم کرتا ہے۔ نر (یعنی بیل) کا گوشت کم بارد اور مادہ (یعنی گائے) کا گوشت کم یابس ہوتا ہے۔

بچھڑے کا گوشت: بچھڑے کا گوشت ان دونوں سے بہتر ہوتا ہے کیوں کہ وہ حرارت ورطوبت کی طرف مائل اور اعتدال سے قریب ہوتا ہے۔ جب یہ معدہ میں اچھی طرح ہضم ہوجاتا ہے تو بہت زیادہ تغذیہ کرتا ہے اور قوی گوشت بناتا ہے (پیدا کرتا ہے)۔

ہرن کا گوشت: ہرن کا گوشت درجہ اول میں بارد اور درجہ دوم میں یابس ہوتا ہے، سوداوی خون پیدا کرتا ہے، بدن کو خشک کرتا ہے اور رطب اور کثیر فضلات والے ابدان کے لیے مناسب ہوتا ہے۔

ہرن کے بچے کا گوشت: ہرن کے بچے کا گوشت بالکل معتدل ہوتا ہے اور معتدل وصحت مند ابدان کے لیے مفید ہوتا ہے۔

اونٹ کا گوشت: اونٹ کا گوشت حار یابس ہوتا ہے، غلیظ سوداء پیدا کرتا ہے۔ عسیر الہضم اور غذاء غیر محمود ہے۔ کم عمر اونٹ کا گوشت عمر دراز اونٹ کے گوشت کے بالمقابل کم

نقصان دہ ہوتا ہے۔

گھوڑے کا گوشت: گھوڑے کا گوشت حار، غلیظ، سوداوی اور مضر ہوتا ہے اور لطیف ابدان والوں کے لیے مناسب نہیں ہوتا۔

پرندوں کا گوشت

مرغی کا گوشت: مرغی کا گوشت درجہ اول میں حار رطب ہے۔ معدہ کے لیے خفیف، سریع الہضم اور بہترین خلط پیدا کرتا ہے، بالخصوص اس وقت جب کہ اس نے انڈا نہیں دیا ہو تو وہ بہترین خون پیدا کرتی ہے البتہ اس صورت میں یہ رطوبت کی طرف مائل ہوتی ہے۔

چوزوں کا گوشت سریع الہضم ہوتا ہے اور اس سے پیدا شدہ خون لطیف وغلیظ کے درمیان متوسط ہوتا ہے نیز یہ طبیعت میں تلین پیدا کرتا ہے۔

مرغ کا گوشت: مرغ کے گوشت کا مزاج حار ہوتا ہے اور جب یہ بوڑھا ہوتا ہے تو غذاء کے بجائے دواء ہو جاتا ہے۔

کبوتر کا گوشت: کبوتر کا گوشت درجہ دوم میں حار رطب ہے۔ جنگلی کبوتر کا گوشت پالتو کبوتر کے بالمقابل کم رطوبت والا ہوتا ہے۔ اس کا بچہ زیادہ رطب ہوتا ہے بالخصوص وہ جو گھروں میں بڑھا ہو۔ اڑان سیکھنے والے بچوں کا گوشت ہلکا اور کم مغذی ہوتا ہے۔

طیہوج کا گوشت: طیہوج اور چکور کا گوشت خفیف ہوتا ہے، صالح خون پیدا کرتا ہے، سریع الہضم اور حرارت وبرودت کے درمیان متوسط ہوتا ہے۔

تیتر کا گوشت: تیتر کا گوشت درجہ دوم میں حار یابس ہے، خفیف، بہت زیادہ لطیف، سریع الہضم اور معتدل خون پیدا کرنے والا ہوتا ہے۔

شفین اور فاختہ کا گوشت: شفین اور فاختہ کا گوشت حار یابس ہوتا ہے۔

ورشان کا گوشت: ورشان کا گوشت سخت، خشک اور عسیر الہضم ہوتا ہے۔

گوریوں کا گوشت: گوریا کا گوشت حار یابس، خفیف اور طبیعت کو باندھنے والا ہوتا ہے۔ مادہ گوریا کا گوشت کم خشک اور زیادہ فضلات والا ہوتا ہے۔

سارس کا گوشت: سارس کا گوشت یابس، خفیف اور ہاضم طعام ہوتا ہے اور سوداوی خون پیدا کرتا ہے۔

بطخ کا گوشت: بطخ کا گوشت حار رطب، زیادہ فضلات والا، عسیر الھضم اور سخت ہونے کی وجہ سے معدہ کے لیے درست نہیں ہوتا۔

مرغابی کا گوشت: مرغابی کا گوشت حار رطب ہوتا ہے لیکن زیادہ فضلات نہیں پیدا کرتا۔

مچھلی

مچھلی مطلق طور پر بارد رطب ہوتی ہے البتہ اس کی برودت و رطوبت کا اختلاف اس کے چھوٹے اور بڑے ہونے پر اور جس پانی میں وہ رہتی ہے اس کے میٹھے یا نمکین ہونے پر ہوتا ہے۔ اس کی تشریح یوں ہے کہ جب بھی وہ نمکین پانی میں رہے گی تو اس میں رطوبت و برودت کم ہوگی اور جب بھی میٹھے پانی میں ہوگی تو وہ زیادہ رطب ہوگی۔

مچھلی مطلق طور پر معدہ کو ٹھنڈا اور ڈھیلا کرتی ہے۔ جب تازہ ہوتی ہے تو اپنی برودت و رطوبت کی بنا پر نقصان پہنچاتی ہے اور ردی بلغم پیدا کرتی ہے خاص طور پر رطب مزاج لوگوں میں جب کہ وہ اسے بارد رطب اوقات و مقامات میں استعمال کریں۔

یہ معطش (پیاس لانے والی) ہوتی ہے خواہ یہ نمکین ہو یا تازہ کیوں کہ تازہ مچھلی اپنی لزوجت کی وجہ سے پیاس پیدا کرتی ہے اور نمکین اپنی ملوحت کی وجہ سے۔ اس کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ اسے سرکہ اور ملطف مسالہ جات میں تیار کیا جائے کیوں کہ اس سے اس کی لزوجت اور قوت تعطیش (پیاس پیدا کرنے کی قوت) ختم ہو جاتی ہے اور وہ معتدل ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اگر دوسری تدبیر کرنی ہو تو پھر اسے روغن زیتون یا روغن آخروٹ سے بھون لیا جائے اور اس کے کھانے کے بعد تھوڑا سا شہد کھا لیا جائے۔ اس کے کباب سے بچا جائے کیوں کہ وہ مضر ہے۔

بھنی ہوئی مچھلی رطوبت ختم ہونے کی وجہ سے مناسب ہوتی ہے۔ گرم گرم مچھلی کھانا ٹھنڈا کر کے یا خشک کر کے کھانے سے بہتر ہے۔ حار مزاج اشخاص اور ان اشخاص کے لیے جن کا معدہ لیسدار فضلات سے صاف رہتا ہے، تازہ مچھلی موافق ہے کیوں کہ وہ اس کی اصلاح کے محتاج نہیں ہوتے ہیں۔

نمکین مچھلی تازہ مچھلی کے بالمقابل زیادہ گرم، خشک اور قلیل التغذ یہ ہوتی، اخلاط غلیظہ کو ٹکڑے ٹکڑے کرتی ہے۔ اسے مستقل استعمال کرنے سے اخلاط جل جاتے ہیں اور جرب وحکہ پیدا ہو جاتا ہے۔ مچھلی نمک میں جتنی زیادہ پرانی ہوگی اتنی ہی زیادہ حار، یابس اور اپنے فعل میں قوی ہوگی۔ ایسی مچھلی کھانا چاہیے جو نرم ہو، بدبودار نہ ہو اور نمک میں متعفن نہ ہوئی ہو۔

مچھلی کے انڈے، اوجھ اور اس کے اطراف عسیر الہضم ہوتے ہیں، مشکل سے معدہ سے اترتے ہیں، بدہضمی پیدا کرتے ہیں اور غذاء ردی ہوتے ہیں۔ انہیں پانی میں جوش دے کر روغن زیتون، زیرہ اور فلفل کے ہمراہ کھانا چاہیے۔

ردی مچھلی کی پہچان یہ ہے کہ وہ متعفن، بدمزہ اور جھاڑی کے اور ایسی ندیوں کے پانی میں رہی ہو جن کی طرف گدلے اور گندے پانی آتے ہیں۔ جو جھاڑیوں کے پانی میں ہوتی ہے وہ معدہ کے لیے مضر ہوتی ہے اور اس میں فضلات پیدا کرتی ہے۔ جو گدلے اور انتہائی گندے پانی میں ہوتی ہے وہ ردی اور عسیر الہضم ہوتی ہے۔ اگر وہ اس کے ساتھ ساتھ سخت گوشت والی اور لیسدار ہوتی ہے تو وہ مزید ردی ہوتی ہے۔ اگر اس کو کھانے کی مجبوری درپیش ہو تو پھر اسے سرکہ میں بھگو کر خردل وفوتنج کے ہمراہ کھانا چاہیے۔

دودھ

دودھ مطلق طور پر معتدل سے تھوڑا زیادہ بارد رطب ہوتا ہے۔ یہ تین جواہر سے مرکب ہے: ایک مائی ہے جو کہ بارد اور مطلق طبیعت ہوتا ہے۔ دوسرا پنیر ہے جو کہ بارد رطب، غلیظ اور قابض بطن ہوتا ہے۔ تیسرا سمن ہے جو کہ حار، لین اور صحت مند بدن انسان کے لیے ملائم ہوتا ہے۔

ولادت کے شروع میں حاصل کیا جانے والا دودھ غلیظ ہوتا ہے اور وہ مستقل رقیق ہوتا رہتا ہے یہاں تک کہ اس کی غلاظت بالکل ختم ہونے لگتی ہے پھر وہ (دوبارہ) غلیظ ہونے لگتا ہے۔

دودھ میں جتنی زیادہ مائیت ہوتی ہے اتنا ہی کم وہ نقصان دہ ہوتا ہے۔ جس میں جبنیت (پنیری مادہ کا ہونا) زیادہ ہوتی ہے، اسے مستقل استعمال کرنے پر کبد میں سدے اور کلیہ میں پتھری پیدا ہوتی ہے۔

تمام دودھ صدر وریہ کے لیے موافق اور سر، معدہ، کبد اور طحال کے لیے غیر موافق ہوتے ہیں۔ ایسا اس وجہ سے کہ اس سے اکثر لوگوں کے معدہ میں موذی ریاح پیدا ہوتی ہے۔

دودھ کی کثرت دانت اور لثہ کے لیے مضر ہے۔ اسی لیے اسے پینے کے بعد ماء العسل یا شراب قابض یا شراب آمیز شہد سے مضمضہ کرنا چاہیے۔

بہترین دودھ وہ ہے جو بالکل سفید، عمدہ بو والا اور لذیذ ذائقہ والا ہو۔ اس میں کسی قسم کا کڑواپن، حموضت، ملوحت اور بد بو بالکل ہی نہ ہو بلکہ اس میں ہلکی سی حلاوت، اور معتدل دسومت (چکنائی) ہو، رقت وغلاظت میں اس کا قوام معتدل ہو، اسے صحت مند، معتدل گوشت والے اور بہترین چراگاہ کا چارہ کھانے والے جانو سے دوہا گیا ہو۔

دودھ سب سے زیادہ عمدہ اس وقت ہوتا ہے جب کہ وہ اسی وقت دوہا گیا ہو اور گرم گرم ہو پھر جیسے جیسے وقت گذرتا جاتا ہے اس کی عمدگی کم ہونے لگتی ہے۔

محمود دودھ عمدہ خون پیدا کرتا ہے اور خشک بدن کو تر رکھتا ہے۔

غلیظ دودھ بہت زیادہ مغذی جب کہ رقیق دودھ بہت کم مغذی، بہت زیادہ لطیف اور سب سے زیادہ معتدل ہوتا ہے نیز یہ بطن میں لینت پیدا کرتا ہے اور معدہ میں موجود کسی غالب خلط میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اسی طرح یہ محمود و مذموم ہواء میں تیزی سے مستحیل ہوتا ہے، اسی لیے اسے اسی وقت تک استعمال کرنا چاہیے جب تک کہ وہ حار ہو کیوں کہ وہ اس صورت میں اعتدال سے زیادہ قریب ہوتا ہے، بدن کو غذاء محمود فراہم کرتا ہے اور اسے تر و تازہ رکھتا ہے۔

بھیڑ کا دودھ: بھیڑ کا دودھ سب سے زیادہ غلیظ ہوتا ہے۔ اس میں ایسی بدہضمی والی صفت ہوتی ہے جو کہ بکری اور گائے کے دودھ میں بالکل نہیں ہوتی نیز یہ بہت زیادہ بلغم پیدا کرتا ہے، اس کو مستقل استعمال کرنے سے جلد میں سفیدی پیدا ہو جاتی ہے۔

بکری کا دودھ: بکری کا دودھ لطیف، معتدل، مطلق بطن اور خشک بدن کے لیے مرطب ہوتا ہے۔

گائے کا دودھ: گائے کا دودھ رقت وغلظت اور دسومت میں بھیڑ اور بکری کے دودھ کے درمیان متوسط ہوتا ہے۔ یہ بدن کا تغذیہ کرتا ہے، اسے تروتازہ بناتا ہے اور اعتدال کے ساتھ بطن کو آزاد کرتا ہے۔ (مسہل بطن اثر رکھتا ہے۔)

اونٹنی کا دودھ: اونٹنی کا دودھ دیگر تمام دودھ کے بالمقابل سب سے زیادہ رقیق ہوتا ہے۔ اس میں دسم (چکنا مادہ) کم ہوتا ہے، یہ بطن کو آزاد زیادہ کرتا ہے (اسہال لاتا ہے)، بدن کو مناسب غذائیت فراہم کرتا ہے اور معدہ میں حرارت پیدا کرتا ہے۔

دودھ سے تیار شدہ اشیاء

لباء/ پیوسی: پیوسی عسیر الہضم اور غلیظ ہوتی ہے، دھیرے دھیرے یہ معدہ سے اترتی ہے اور خارج ہو جاتی ہے۔ شہد کے ہمراہ کھانے پر یہ تیزی سے ہضم ہوتی ہے، تیزی سے معدہ سے گذر جاتی ہے اور بدن کو بہت زیادہ غذائیت فراہم کرتی ہے۔

پنیر: تر پنیر بدن کو متوسط غذائیت فراہم کرتا ہے بالخصوص اس وقت جب کہ اس میں نمک نہ ہو، یہ بہت دھیرے دھیرے خارج ہوتا ہے اور دودھ سے زیادہ ردی غذاء ہوتا ہے۔ جب اسے شہد کے ساتھ کھایا جاتا ہے تو وہ تیزی سے ہضم ہوتا ہے اور تیزی سے (معدہ سے) گذر جاتا ہے۔

دہی: دہی تازہ دودھ پر قیاس کر کے بارد یابس ہوتا ہے، مشکل سے ہضم ہوتا ہے اور

ردی خلط پیدا کرتا ہے۔

ماست: ماست دودھ سے زیادہ بارد ہوتا ہے۔ دوغ دانتوں کے لیے مضر ہے، بارد معدہ میں ہضم نہیں ہوتا اور گردوں میں پتھری اور جگر میں سدے پیدا کرتا ہے۔

انڈا

انڈا معتدل سے تھوڑا زیادہ حار رطب ہے۔ وہ انڈا جس میں ناپسند ذائقہ یا بو غالب نہ ہو، معتدل ہوتا ہے۔ اس کی سفیدی غلیظ اور عسیر الہضم ہے۔ اس کی زردی معتدل ہے اور صحیح و محمود خون پیدا کرتی ہے۔ سب سے عمدہ انڈا مرغی کا انڈا ہے۔ تیتر کا انڈا اور اس مرغی کا انڈا جس کے ساتھ مرغ ہو، دونوں عمدہ ہیں۔ بوڑھی مرغی کا انڈا ردی ہوتا ہے۔

رطب مزاج پرندوں مثلاً بطخ کا انڈا بہت زیادہ فضلات پیدا کرتا ہے۔ بڑے جثہ اور سخت گوشت والے کا انڈا مثلاً شتر مرغ کا انڈا بھاری اور بدہضمی پیدا کرنے والا ہوتا ہے۔

انڈا جتنا زیادہ تازہ ہوتا ہے اس کی غذائیت اتنی ہی عمدہ ہوتی ہے اور اتنا ہی تیزی سے وہ ہضم ہوتا ہے اور جتنا زیادہ پرانا ہوتا ہے اتنا ہی زیادہ ردی ہوتا ہے۔

نیم برشت:

نیم برشت انڈا استمراء (گذرنے) اور نفوذ کے لحاظ سے بہترین اور عمدہ غذاء ہوتا ہے۔ جو انڈا ابالنے پر سخت ہوگیا ہو وہ عسیر الہضم (مشکل سے ہضم ہونے والا) ہوتا ہے، بطوء (سستی) کے ساتھ معدہ سے گذرتا ہے اور غذاء غلیظ کی طرح تغذیہ کرتا ہے۔ کڑاہی میں بھونا ہوا انڈا ردی ہوتا ہے کیوں کہ اکثر معدوں میں یہ دخانی بخارات میں تبدیل ہوکر تمام اغذیہ کو فاسد کردیتا ہے۔ پانی میں ابالا ہوا انڈا گرم راکھ پر بھونے ہوئے انڈے سے بہتر ہوتا ہے اور سرکہ میں ابالا ہوا انڈا قابض اثر رکھتا ہے۔

ادھان (روغنیات)

زبد/مکھن: یہ حار رطب ہوتا ہے، بدہضمی پیدا کرتا ہے، معدہ کو آلودہ کرتا ہے، اس

میں تیرتا رہتا ہے، اسے ڈھیلا کر دیتا ہے، بھوک کو ختم کرتا ہے۔ زیادہ مقدار میں لینے پر ملین بطن اثر رکھتا ہے۔ نمک کے ساتھ کھانے پر اس کی وخامت (بدہضمی پیدا کرنے) کی صفت ختم ہو جاتی ہے۔

سمن/گھی: یہ گرم ہوتا ہے، بدن انسان کے لیے نرم و ملائم ہوتا ہے، ادھان میں یہ سب سے زیادہ مغذی اور صحیح بدن کے لیے سب سے زیادہ مناسب ہوتا ہے۔ حار معدہ میں یہ اکثر و بیشتر صفراء میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ جتنا پرانا ہوتا ہے اتنا ہی مسخن ہوتا ہے لیکن بہت زیادہ پرانا مغذی نہیں ہوتا۔

روغن زیتون: پختہ زیتون سے حاصل شدہ روغن حرارت میں معتدل ہوتا ہے۔ ''زیت عفص'' اپنے کسیلے پن کے حساب سے بارد ہوتا ہے اور یہ ناپختہ زیتون سے نچوڑا جاتا ہے۔ ''زیت مغسول'' سب سے کم سوزش پیدا کرتا ہے اور معتدل وطیب ہوتا ہے۔ ''پرانا روغن زیتون''، خاص طور سے جب وہ خراب ہو جائے، بہت زیادہ حار ہوتا ہے لیکن غذا نہیں ہوتا۔ سبز زیتون سے نکالا ہوا روغن یعنی'' روغن انفاق'' اول درجہ میں بارد یابس، قابض اور معدہ کو صاف کرنے والا ہوتا ہے۔

روغن تل: روغن تل حار، ملین، مرخی معدہ اور غلیظ ہے۔

روغن آخروٹ: روغن آخروٹ حار رطب، لطیف، محلل اور معدہ و گردہ کے لیے نفع بخش ہے۔

روغن بادام: روغن بادام حرارت ورطوبت میں معتدل اور صدر کے لیے نافع ہے۔

شیریں اشیاء

شہد: شہد دوسرے درجہ میں گرم خشک ہے، ابدان باردہ اور مشائخ کے لیے بہت ہی مناسب ہے، بدن کی گندگیوں اور رطوبت فاسدہ کو اپنی قوت جلاء کے ذریعہ صاف کرتا ہے

اور غلیظ اور لزج مواد کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے صاف کر دیتا ہے۔ مزاج حار کے لیے اور اوقات حارہ میں یہ ردی ہوتا ہے کیوں کہ حار مزاج لوگوں اور نوجوانوں میں یہ صفراء میں تبدیل ہوجاتا ہے۔ (اس کے برعکس) ابدان باردہ میں یہ دم میں تبدیل ہوجاتا ہے۔ بہترین شہد وہ ہے جس کی خوشبو عمدہ ہو، سرخی مائل ہو، گاڑھا ہو، رقیق نہ ہو۔ افضل شہد موسم ربیع کا ہے پھر موسم صیف کا۔

شکر: شکر پہلے درجہ میں گرم ہوتا ہے۔ نرم، ملین بطن و جالی حلق (حلق سے لیسدار مادوں کو صاف کرنے والا) ہے، اعتدال کے ساتھ محلل ہے۔ یہ اپنے افعال میں شہد سے کم تر ہے۔ اس سے معدہ و جگر کو نقصان پہنچتا ہے۔

سرخ شکر اپنی حلاوت کے حساب سے حار اور معدہ کے لیے موذی ہوتا ہے۔ سیاہ شکر ردی ہوتا ہے۔

فانیذ: فانیذ گرم اور نرم ہے، صدر کے لیے بہترین شئی ہے، ملین حلق و بطن ہے، گردہ ومثانہ کے نواحی کو گرم رکھتا ہے۔

بقول (سبزیاں)

شلجم: شلجم دوسرے درجہ میں حار اور پہلے درجہ میں رطب ہے، نفخ پیدا کرتا ہے، ملین حلق و صدر اور مسخن کلی وظہر (گردہ و پشت) ہے۔ اس کا جرم (جسم) اگر پکا کر خاص طور سے گوشت کے ساتھ پکا کر استعمال کیا جاتا ہے تو غذاء غلیظ کا کام کرتا ہے اور منی میں اضافہ کرتا ہے لیکن یہ معدہ کے لیے بطئی الہضم ہے۔ سرکہ اور مسالہ جات کے ساتھ استعمال کرنے پر بھوک بڑھاتا ہے۔

گاجر: گاجر درجہ دوم میں گرم اور درجہ اول میں رطب ہے۔ شلجم سے کم مغذی ہوتا ہے، ہلکی سی سخونت پیدا کرتا ہے، عسیر الہضم، مدر بول، مزید منی اور نافخ بطن ہے۔ اسے نمک، مری، روغن زیتون اور مسالہ جات کے ساتھ کھانا چاہیئے۔

لہسن: لہسن چوتھے درجہ میں حار یابس ہے، بلغم میں مفید ہے، حار مزاج لوگوں کے

لیے مضر، مسخن معدہ بارد، مفتح سدد اور کاسر ریاح ہے۔ گردہ، ریہ، آنکھ اور سر کے لیے ردی ہے۔ خشک لہسن بہ طور دواء مستعمل ہے۔

پیاز: پیاز تیسرے درجہ میں گرم اور دوسرے درجہ میں رطب ہے۔ اس کا جرم غلیظ اور پانی لطیف ہے، ریاح اور صداع پیدا کرتا ہے، ملین بطن ہے، پکانے پر مدر بول، مشہی اور مزید منی اثر رکھتا ہے۔ زیادہ مقدار میں استعمال کرنا عقل کے لیے مضر ہے۔

کراث (گندنا): کراث شامی دوسرے درجہ کے شروع میں حار یابس اور ملین بطن ہے، اسے جب پانی کے ساتھ دوبار جوش دے کر روغن زیتون اور کمون یا سرکہ اور ابازیر کے ساتھ بھون کر استعمال کیا جاتا ہے، تو بارد معدہ کو گرم کرتا ہے، اس میں موجود لیسدار اخلاط کو صاف کرتا ہے اور منی میں اضافہ کرتا ہے۔ خلط کے لیے ردی، بصر کے لیے مضعف اور کبد، کلی ومثانہ کے لیے مضر ہے۔

چقندر: چقندر کا پانی درجہ اول میں حار یابس ہے۔ اس میں حدت وبورقیت پائی جاتی ہے جس کی وجہ سے یہ قابض بطن اثر رکھتا ہے اور پیاس بڑھاتا ہے۔ اس کا جرم درجہ اول میں بارد یابس ہے، غلیظ، نفاخ اور قابض ہے۔ یہ مطلق طور پر معدہ کے لیے ردی ہے لیکن ہلکی غذاء ہے۔ بہ طور غذاء یہ ناپسندیدہ ہے۔ اس کی جڑ مولد بلغم، مسہل، نفاخ، غلیظ، عسیر الہضم ہے اور بہ مشکل معدہ سے گذرتی ہے۔

اسفاناخ: اسفاناخ درجہ دوم میں بارد رطب ہے، معدہ سے سرعت کے ساتھ گذرتا ہے، خاص طور سے جب کہ مری کے ساتھ کھایا جائے۔

بقلہ حمقاء: بقلہ حمقاء دوسرے درجہ میں رطب اور تیسرے درجہ میں بارد ہے۔ اس میں لزوجت ہوتی ہے (جس کی وجہ سے) یہ التہاب اور عطش کو کم کرتا ہے اور شہوت طعام (بھوک) کو ختم کرتا ہے۔

کرنب: کرنب درجہ اول میں حار یابس ہے۔ اس کا پانی مسہل اور جرم قابض ہے بالخصوص اس وقت جب کہ اسے دو مرتبہ جوش دے دیا جائے۔ ہلکی لیکن ناپسندیدہ غذائیت فراہم کرتا ہے، بدن میں خشکی اور آنکھوں میں ظلمت پیدا کرتا ہے۔

خس: خس دوسرے درجہ میں بارد رطب ہے، خون پیدا کرتا ہے لیکن نہ تو ردی شکل میں اور نہ ہی زیادہ مقدار میں ۔ اس کی غذاء محمود ہے، مسکن حرارتِ معدہ و عطش اور منوم ہے، معدہ سے تیزی سے گذرتا ہے، اس کی راکھ مضعف بدن ہے، ظلمت بصر پیدا کرتا ہے اور قاطع باہ ہے۔

ہندبا: ہندبا درجہ اول میں بارد یابس ہے، معدہ و کبد کے لیے بہترین دوا ہے۔ خس سے زیادہ لطیف لیکن اس سے کم مغذی ہے۔

کرفس: کرفس درجہ دوم میں حار یابس ہے، مقوی معدہ و کبد، مفتح سدد، قابض اور مدر بول ہے، کھانا کو بہ آسانی اتارتا ہے لیکن اپنی حرارت کی وجہ سے عسیر الہضم ہے۔

فوتنج: فوتنج تیسرے درجہ میں حار یابس ہے، مسخن بدن، مدر بول، معرق اور بہ طور مضوغ مقوی لثہ ہے، مشہی طعام، جالی بصر، ملطف اخلاط لزجہ وغلیظہ، مسخن معدہ، محلل ریاح غلیظہ (لیسدار اور غلیظ اخلاط کو لطیف بنانے والا) اور مقوی معدہ و کبد ہے، کھانا کو معدہ سے گذارتا ہے۔

طرخون: طرخون تین قوتوں سے مرکب ہے۔

۱- قابض غلیظ ارضی قوت

۲- بارد رطب مائی قوت

اور ۳- قوت حارہ جو کہ جوف ولسان میں لذع پیدا کرتی ہے اور پیاس بڑھاتی ہے۔

اس کا جرم بطی الہضم اور نفاخ ہے، فم معدہ پر دیر تک رہتا ہے، اس کا مزہ دوسرے تمام مأکولات کے مزہ پر غالب ہوتا ہے یہاں تک کہ ڈکار میں بھی اس کا مزہ محسوس ہوتا ہے۔

نمام ونعناع: نمام ونعناع حار یابس ہیں اور معدہ کے لیے بہترین دوا ہیں۔

سویا: سویا دوسرے درجہ میں حار یابس ہے، ریاح غلیظ میں مفید ہے، مرضعہ عورت

کے دودھ میں اضافہ کرتا ہے، ملین بطن ہے۔ اس کا جرم غلیظ اور سخت ہوتا ہے اور فم معدہ میں دیر تک ٹھہرتا ہے، مغثی (غثیان پیدا کرنے والا)، مسخن معدہ، محلل ریاح اور ہاضم طعام ہے۔ اس کا پانی معدہ کے لیے مفید ہے لیکن اس کا جرم معدہ میں ضعف پیدا کرتا ہے۔

مولی: مولی دوسرے درجہ میں حار یابس ہے، معدہ میں تیزی سے تغیر پذیر ہوتی ہے، قئے اور بدبودار ڈکار پیدا کرتی ہے، معدہ، اسنان اور حلق کے لیے ردی ہے بطن کے اوپری حصہ میں ریاح پیدا کرتی ہے، فم معدہ میں اس کی وجہ سے کھانا چکر لگاتا ہے۔ اس میں قوت مسخنہ کے ساتھ قوت ملطفہ پائی جاتی ہے کیوں کہ یہ چرپری ہوتی ہے۔ اس کی غذاء غلیظ ہوتی ہے۔

خردل: خردل تیسرے درجہ کے آخر میں حار یابس ہے، مسخن، مقطع اور ملین بطن ہے۔

کزبرہ: کزبرہ متضاد قوی یعنی حرارت و برودت اور رطوبت و یبوست سے مرکب ہے البتہ اس میں برودت حرارت سے زیادہ اور یبوست رطوبت سے زیادہ پائی جاتی ہے۔ اس میں ارضیت اور قوت قابضہ ہوتی ہے، یہ قابض بطن ہے اور کھانا کو معدہ سے جلدی گذرنے سے روکتا ہے نیز سر کی طرف بخارات کو چڑھنے سے روکتا ہے۔

کراث نبطی: کراث نبطی دوسرے درجہ کے آخر میں حار یابس ہوتی ہے، خلط ردی پیدا کرتا ہے، ضعف بصر، ظلمت بصر اور صداع پیدا کرتا ہے، اس کو کھانے سے ردی خواب دکھتے ہیں نیز یہ مدر بول ہے۔

میتھی: میتھی درجہ اول میں حار یابس ہے۔ اس میں لینت ہوتی ہے، غذائیت کم ہوتی ہے، اس سے بننے والا خلط غیر محمود، مصدّع (صداع پیدا کرنے والا) اور غثیان پیدا کرنے والا ہوتا ہے خاص طور سے اس وقت جب کہ اسے زیادہ مقدار میں لیا جائے۔ اسے سرکہ اور مری کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے۔ یہ عورتوں کے لیے بالخصوص مفید ہے۔

خشخاش: خشخاش تیسرے درجہ میں بارد یابس ہے۔ خشخاش سفید کھانے کے لیے (بہ طور مأکول) زیادہ مناسب ہے جو کہ منوم اور نافع حلق وصدر ہے۔ اس کا جرم قابض بطن لیکن

اس کا پانی مسہل ہے۔ یہ عسیر الہضم اور قلیل التغذ یہ ہے۔

جرجیر: جرجیر دوسرے درجہ میں حار اور پہلے درجہ میں رطب ہے۔ یہ اچھی طرح سخونت پیدا کرتا ہے، مسہل، ہاضم طعام، مصدع اور مزید منی ہے۔

سذاب: سذاب تیسرے درجہ میں حار یابس ہے، مدر بول، امعاء سفلی کے لیے موافق، ملطف اخلاط، قاطع بلغم، کاسر ریاح غلیظہ اور مجفف منی ہے، فضلات کو بہا کر نکالتا ہے اور ظلمت بصر پیدا کرتا ہے۔

رازیانج: رازیانج تیسرے درجہ میں حار اور پہلے درجہ میں یابس ہے، عسیر الہضم، ردی، مدر بول، مزید لبن و منی اور مفتح سدد ہے، معدہ کو صاف کرتا ہے۔

راسن: راسن تیسرے درجہ میں حار یابس ہے، اس میں کچھ رطوبت اور لینت بھی ہوتی ہے، مسخن اعضاء باردہ ہے۔ رطوبت کی وجہ سے خاصرۃ اور مفاصل میں ہونے والے درد میں نفع بخش ہے، خلط غلیظ ولزج کو ختم کرتا ہے، مفتح سدد کبد وطحال ہے۔ فم معدہ میں سستی کے ساتھ ٹھہرتا ہے، مصدع ہے۔ زیادہ کھانے سے فساد دم اور قلت منی کی شکایت ہوتی ہے۔

فواکہ (میوہ جات)

بطیخ / تربوزہ: بطیخ دوسرے درجہ میں بارد رطب ہے لیکن اس کی رطوبت حلاوت کی قلت وکثرت کے حساب سے کم وبیش ہوسکتی ہے۔ اس میں قوت جلاء ہوتی ہے، مدر بول ہے، معدہ سے تیزی سے گذرتا ہے اور عروق میں جلدی نفوذ کرتا ہے۔ اس سے پیدا شدہ خلط ردی ہوتا ہے۔ خاص طور سے اس وقت جب کہ یہ پختہ نہیں ہوتا اور اس طریقہ سے نہیں گذرتا جس طرح گذرنا چاہئے۔ معدہ میں یہ اسی خلط میں تبدیل ہوتا ہے جو معدہ میں پہلے سے موجود ہوتا ہے لیکن اگر معدہ میں کوئی خلط نہیں ہوتا تو یہ رطب مائی خلط میں تبدیل ہوجاتا ہے۔

قثاء / ککڑی: قثاء تیسرے درجہ میں بارد رطب ہے۔ عسیر الہضم، مسکن عطش، مرطب بدن اور مطفی (بجھانے والا) حرارت معدہ ہے، ہلکا مدر بول اثر بھی رکھتا ہے۔ اس کے ضرر

کو نانخواہ سے دور کیا جاتا ہے۔

خیار/کھیرا: خیار قثاء کے مقابلہ میں زیادہ بارد رطب ہوتا ہے، معدہ میں بلغم لزج پیدا کرتا ہے جو کہ عروق میں ہضم نہیں ہو پاتا، اسی لیے اس کو کھانے کے بعد کمون اور نانخواہ جیسی لطیف اور حار اشیاء کا استعمال کرنا چاہئے۔

قرع/کدو: قرع دوسرے درجہ میں بارد رطب ہے، اگر ہضم ہو جائے تو بہترین غذاء ہے، معدہ سے تیزی سے گذر جاتا ہے، مسکن عطش اور مسہل ہے، گوشت کے ساتھ پکا کر استعمال کرنے پر معدہ سے اور تیزی کے ساتھ گذرتا ہے اور اچھی طرح ہضم ہوتا ہے۔ حار کبد اور حار معدہ والوں کے لیے مفید اور بارد مزاج والوں کے لیے مضر ہے۔ اسے حار اشیاء کے استعمال سے درست کر لینا چاہئے۔

باذنجان/بیگن: باذنجان کی طبیعت اس کے مزہ کے حساب سے مختلف ہوتی ہے چنانچہ مائی باذنجان جس کا کہ کوئی مزہ نہیں ہوتا بارد رطب ہوتا ہے۔ بغیر مزہ والا قابض باذنجان بارد یابس اور کڑوا قابض باذنجان حار یابس ہوتا ہے۔ اس کی ایک قسم رطب باذنجان ہے جس میں تھوڑی سی حلاوت بھی ہوتی ہے اور یہ سب سے بہترین بیگن ہے۔ یہ اکثر و بیشتر دو متضاد قوتوں سے مرکب ہوتا ہے۔ ایک قوت پانی میں پائی جاتی ہے جو کہ حریف و حار ہوتی ہے۔ یہ قوت حار، لطیف، مسہل، مبثر (بثور پیدا کرنے والا) فم اور محرق دم ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے بیگن سوداء میں تبدیل ہوتا ہے۔ دوسری قوت جو اس کے جرم میں پائی جاتی ہے، قابض ہوتی ہے۔ یہ قوت بارد، بطی الہضم، مولد ریاح اور عاقل طبع ہوتی ہے، اس میں ارضیت بھی پائی جاتی ہے۔ یہ دونوں قوتیں مغز بیگن کے مقابلہ میں پوست بیگن میں زیادہ نمایاں ہوتی ہیں۔ بیگن کی اصلاح کا طریقہ یہ ہے کہ اسے چیر کر پانی اور نمک میں آدھے دن کے لیے چھوڑ دیا جائے یا پھر پانی اور نمک میں اسے تھوڑا سا جوش دے دیا جائے پھر استعمال کیا جائے۔

تین/انجیر: انجیر پہلے درجہ میں حار ہے۔ اس میں لینت پائی جاتی ہے، یہ تیزی سے گذرتا ہے، نفوذ کرتا ہے اور پھر تیزی سے نکل جاتا ہے، ملین بطن، مدر عرق (معرق)، منقی

گردہ ومثانہ ہے۔ یہ پھلوں میں سب سے زیادہ اور بہترین مغذی ہے بالخصوص اس وقت جب کہ یہ پختہ ہو۔ کچا انجیر بارد، نفاخ اور عسیر الہضم ہوتا ہے۔

خشک انجیر یابس ہے، بہت زیادہ مغذی اور مسمّن ہے خاص طور سے اس وقت جب کہ اسے بادام اور آخروٹ کے ساتھ کھایا جائے، مفتح سدد کبد وطحال، کھانے سے پہلے استعمال کرنے پر ملین بطن اثر رکھتا ہے، حلق وصدر کے لیے بہترین ہے۔ اسے استعمال کرنے سے ہلکا نفخ پیدا ہوتا ہے، معدہ کو تکلیف ہوتی ہے، پیاس لگتی ہے اور خلط بھی جل جاتا ہے اور اسی وجہ سے یہ قمل (جوں) پیدا کرتا ہے خاص طور سے اس وقت جب کہ اسے زیادہ مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے۔

عنب/انگور: عنب پہلے درجہ میں حار رطب ہے۔ محمود غذاء اور مسمّن ہے، بدن کو تروتازہ رکھتا ہے، ملین بطن ہے، موٹا والا جس میں زیادہ گودا ہوتا ہے اور شیریں ہوتا ہے، زیادہ مغذی ہوتا ہے۔ پتلا والا جس میں زیادہ پانی ہوتا ہے، مسہل بطن ہوتا ہے اور معدہ سے تیزی سے گذر جاتا ہے۔

حصرم/کچا انگور: کچا انگور اپنی حموضت اور قبضیت کی وجہ سے بارد یابس ہوتا ہے۔

زبیب/مویز: زبیب میں انگور سے زیادہ حرارت اور اس سے کم رطوبت پائی جاتی ہے۔

تفاح/سیب: تفاح پہلے درجہ میں بارد رطب ہے۔ سیب ترش میں زیادہ برودت ہوتی ہے اور سیب عفص (کچا) یابس ہوتا ہے اور معدہ کو صاف کرتا ہے، لیکن بارد خلط پیدا کرتا ہے۔ سیب ترش خلط لطیف پیدا کرتا ہے۔ یہ مقوی معدہ اور حابس بطن ہوتا ہے لیکن تیزی سے ہضم نہیں ہوتا۔

سفرجل/بہی: سفرجل دوسرے درجہ میں بارد یابس ہے، طبیعت کے لیے بوجھل ہوتا ہے، معدہ کو صاف کرتا ہے، مسکن قئے اور بطئی الہضم ہوتا ہے۔

کمثریٰ/ناشپاتی: کمثری بارد یابس ہے، ترش کمثری زیادہ بارد ولطیف جب کہ

عفص (کچا) کمثری زیادہ غلیظ ہوتا ہے، اس سے پیدا ہونے والا خلط سیب سے پیدا شدہ خلط سے بہتر ہوتا ہے۔ کمثری کھانے کے بعد افاویہ ڈال کر تیار شدہ ماء العسل کو گھونٹ گھونٹ پینا چاہئے۔

رمان/انار: رمان حار اور اعتدال کے ساتھ لین ہوتا ہے، صدر و حلق کے لیے بہترین ہے اور ترش انار کے مقابلہ میں یہ یعنی شیریں انار زیادہ مغذی و مرطب بدن ہوتا ہے لیکن منفخ ہوتا ہے اور ہلکی پیاس بھی بڑھاتا ہے۔

انار ترش بارد یابس ہوتا ہے۔ یہ قابض، لطیف، مبرد معدہ و کبد، قاطع صفراء وحدت دم اور مانع تولید منی ہے۔ آب انار مسہل اور تخم انار قابض ہے۔

خوخ: خوخ دوسرے درجہ میں بارد رطب ہے۔ بہت زیادہ بلغم پیدا کرتا ہے، معدہ میں تیزی سے فساد و عفونت پیدا کرتا ہے۔ اس کا سخت جرم سستی کے ساتھ گذرتا ہے، عسیر الہضم ہوتا ہے اور حمیات پیدا کرتا ہے۔ اس کو کھانے کے بعد ماء العسل یا خالص شراب قابض پی لینی چاہئے۔

اجاص/آلو بخارا: اجاص دوسرے درجہ میں بارد رطب ہے، مبرد و مرطب معدہ ہے، اپنی رطوبت ولزوجت کی بنا پر اسہال لاتا ہے۔ رطب اجاص خشک اجاص کے مقابلہ میں زیادہ مسہل اور مسکن صفراء ہے لیکن بھوک کو ختم کر دیتا ہے۔

مشمش: مشمش دوسرے درجہ میں بارد رطب ہے۔ مسہل اور مضعف معدہ ہے، بہت تیزی سے فاسد شئی میں تبدیل ہوتا ہے، اس سے پیدا شدہ خلط ردی معدہ کے لیے مضر ہوتا ہے۔ زیادہ مقدار میں استعمال کرنے پر حمیات پیدا کرتا ہے۔ کھانے کے بعد استعمال کرنے پر بہت زیادہ ردی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس کے ضرر کو انیسون اور مصطگی سے ختم کیا جاتا ہے۔ یہ عمل خاص طور سے ان لوگوں کے لیے مفید ہے جن کا معدہ بارد مزاج کا ہو۔

تمر/کھجور: تمر پہلے درجہ میں حار رطب ہے۔ انجیر سے زیادہ مغذی لیکن اسنان ولثہ کے لیے مفسد ہے۔ میٹھا کھجور زیادہ مغذی، ملین بطن، مزید منی، عسیر الہضم، غذاء غلیظ اور کبد وطحال میں سدے پیدا کرنے والا ہے۔

قابض کھجور مثلاً قسب (خشک کھجور جو منہ میں ٹکڑے ٹکڑے ہو جائے) میٹھے کھجور سے کم حار ہوتا ہے اور معدہ میں قبض پیدا کرتا ہے۔ زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے صداع، درد مثانہ اور اسنان ولثہ میں فساد پیدا ہوتا ہے، یہ معدہ کو الم میں مبتلا کرتا ہے، حمیات پیدا کرتا ہے اور احشاء کے لیے غلیظ ہوتا ہے۔ مناسب یہ ہے کہ اس کے بعد کڑوا انار کھالیا جائے یا سکنجبین پی لی جائے۔

عناب: رطب عناب لیسدار، عسیر الہضم، نفاخ، مولد بلغم اور قلیل التغذ یہ ہے۔ خشک عناب پہلے درجہ میں گرم اور نرم ہے، سعال اور حلق، صدر، ریہ، کلیہ اور مثانہ کے درد میں مفید ہے۔ یہ اپنی لزوجت سے خون کے ہیجان کو سکون بخشتا ہے اور اس کی حدت کو اعتدال پر لاتا ہے۔

جوز رطب/رطب آخروٹ: رطب آخروٹ خشک آخروٹ سے بہتر ہوتا ہے اور اس کے مقابلہ میں اس میں حرارت و یبوست کم ہوتی ہے، یہ معدہ کے لیے خفیف ہوتا ہے اور منہ میں کم بثور پیدا کرتا ہے۔ مناسب یہ ہے کہ اس کو کھانے کے بعد تھوڑی مقدار میں مری کو گھونٹ گھونٹ پی لیا جائے تاکہ آخروٹ تیزی سے گذر جائے، پھر اس کے بعد آب گلاب سے مضمضہ کرلیا جائے۔ آخروٹ جیسے جیسے پرانا ہوتا جاتا ہے ویسے ویسے اس کے جوہر میں حرارت بڑھتی رہتی ہے اور اسی وجہ سے یہ حار معدہ میں دخان میں تبدیل ہوجاتا ہے، صداع پیدا کرتا ہے، حلق میں درد پیدا کرتا ہے اور معدہ کو نقصان پہنچاتا ہے۔

لوز رطب/بادام رطب: بادام رطب اپنی مائیت کی وجہ سے بادام یابس کے مقابلہ میں معدہ کے لیے زیادہ خفیف ہوتا ہے لیکن اس کے باوجود یہ بدہضمی پیدا کرتا ہے اور اتنا ثقیل ہوتا ہے کہ معدہ حار ہی اسے ہضم کر پاتا ہے۔ مناسب یہ ہے کہ اسے کھانے سے پہلے کھایا جائے اور اس کے بعد مری کو گھونٹ گھونٹ پی لیا جائے یا پھر اسے شہد کے ساتھ کھایا جائے۔

لوز یابس/بادام خشک: بادام خشک آخروٹ خشک کے مقابلہ میں زیادہ غلیظ اور بطی الہضم ہوتا ہے۔

بادام شیریں درجہ اول میں حار ہے، لطیف، مدر بول اور مفتح سدد کبد وطحال ہے، بہترین (محمود) غذائیت فراہم کرتا ہے، بدن کی گندگیوں کو صاف کرتا ہے۔ حلق، صدر، ریہ، کبد، طحال اور کلیہ کے لیے مفید ہے البتہ یہ قلیل التغذیہ ہے اور فم معدہ میں دیر تک رہتا ہے۔ اگر اسے شہد یا شکر کے ساتھ استعمال کیا جائے تو معدہ سے تیزی کے ساتھ گذرتا ہے اور منی میں اضافہ کرتا ہے۔

اترج: پوست اترج درجہ اول میں حار یابس ہے، اس کا لحم درجہ اول میں بارد رطب اور حماض اترج دوسرے درجہ میں بارد یابس ہے۔ اس کا لحم بطی الہضم اور قلیل التغذیہ ہے اور غلیظ بلغمی خلط پیدا کرتا ہے۔ اسی لیے اسے شہد کے ساتھ کھانا چاہئے اور اس کے بعد اس وقت تک کھانا نہیں چاہئے جب تک کہ یہ معدہ سے گذر نہ جائے۔ پوست اترج ہاضم طعام اور مقوی معدہ ہے۔ حماض اترج قطّاع (صفراء کو بالکل سے ختم کردینے والا) اور مسکن حرارت ہے۔

فستق/پستہ: فستق حرارت وبرودت میں معتدل، قلیل التغذیہ اور مفتح سدد ہے، معدہ، گردہ، مثانہ اور صدر کے لیے بہترین دواء ہے۔

بندق: بندق بارد اور ارضی شئ ہے، یہ ہلکا قابض، عسیر الہضم، مولد ریاح ہے اور معدہ کے لیے مضر ہے۔ پوست فستق قابض بطن ہے۔

غبیراء: غبیراء پہلے درجہ میں بارد اور دوسرے درجہ میں خشک ہے، معدہ کو صاف کرتا ہے۔ قابض بطن اور قلیل التغذیہ ہے۔

مسالہ جات

ملح/نمک: ملح دوسرے درجہ میں حار اور تیسرے درجہ میں یابس ہے۔ اس میں ہلکی سی قوت قابضہ پائی جاتی ہے، اشیاء میں تعفن نہیں ہونے دیتا اور انہیں خشک کرتا ہے، کھانے کے مزہ کو عمدہ بناتا ہے، جالی، منقی اور مقطع اخلاط غلیظہ ہے۔ زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے خون جل جاتا ہے، ضعف بصر پیدا ہوتا ہے، قلت منی ہوتی ہے اور کھجلی بھی ہوجاتی ہے۔

خل/سرکہ: سرکہ میں ہلکی حرارت و برودت پائی جاتی ہے لیکن اس کی برودت اس کی حرارت سے زیادہ قوی نہیں ہے۔ یہ تیسرے درجہ میں یابس ہے۔ رقیق ولطیف سرکہ جو کہ بالکل کھٹا ہو، زیادہ بارد ہوتا ہے۔ مجفف، مقوی اور قابض ہے، بھوک بڑھاتا ہے، لثہ کو مضبوط کرتا ہے اور معدہ کو صاف کرتا ہے۔ حابس بطن اور مسکن عطش ہے، لیسدار مادوں کو بالکل ٹکڑے ٹکڑے کر کے صاف کر دیتا ہے، قاطع صفراء اور ملطف طعام غلیظ ہے۔ سرکہ اپنی عفوصت (کسیلا پن)، قوت قابضہ اور برودت کی وجہ سے معدہ کے لیے مضر اور مہزل بدن ہے۔ قوت کو کم کرتا ہے اور سوداء پیدا کرتا ہے۔

مری: مری پہلے درجہ میں حار یابس ہے، یہ جالی اور مقطع ہے۔ بالکل باریک اور سفید آٹے سے تیار شدہ مری کم حار ہوتا ہے۔ یہ ملین بطن، منقی معدہ وامعاء اور مطیب (خوشبودار بنانے والا) ہے۔ آردجو کا جوشاندہ درجہ اول میں گرم اور درجہ دوم میں خشک ہے۔

ماءحصرم: کچے انگور کا پانی تیسرے درجہ میں بارد یابس ہے، بہت زیادہ قابض ہوتا ہے اور صفراء کو ختم کرتا ہے۔

تخم انار: تخم انار آب انار سے زیادہ قابض اور مجفف ہوتا ہے۔ یہ بارد یابس ہے۔

مِصل: مصل زیادہ ٹھنڈا، مسکن عطش اور مطفی صفراء ہے۔ عصب اور امراض باردہ کے لیے ردی ہے۔

زجبین: زجبین مصل سے زیادہ لطیف اور اس سے کم مضر ہے۔

سماق: سماق درجہ اول میں بارد اور درجہ سوم میں یابس ہے۔ مجفف قابض اور حابس بطن ہے، معدہ کو صاف کرتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔

زرشک: زرشک دوسرے درجہ میں بارد یابس ہے۔ حرارت میں مفید ہے اور بطن کے لیے قابض ہے۔

زیتون: پختہ سیاہ زیتون حرارت و یبوست میں معتدل ہوتا ہے لیکن تیزی سے فساد

کا شکار ہوتا ہے اور معدہ و بصر کو نقصان پہنچاتا ہے۔ تازہ سبز زیتون بارد یابس اور قابض ہوتا ہے۔ زیتون الماء کسیلا اور معدہ کو صاف کرنے والا ہوتا ہے، پیٹ کو باندھتا ہے اور فم معدہ کے لیے مقوی ہے۔

کبر: کبر میں حرافت، عفوصت اور مرارت (چرپرہ پن، کسیلا پن اور کڑوا پن) پائی جاتی ہے۔ حرارت و یبوست میں یہ دوسرے درجہ میں ہے۔ اس کا پھل اس کے پتہ سے زیادہ قوی ہے۔ سرکہ میں تیار شدہ مربی معدہ کے لیے مضر اور معطش ہے لیکن کبد وطحال کے سدوں میں مفید ہے۔

کمون: کمون تیسرے درجہ میں حار یابس ہے، مدر بول، محلل نفخ اور ہاضم ہے۔

کرویا: کرویا تیسرے درجہ میں حار یابس ہے، ہاضم طعام، محلل ریاح باردہ، مقوی معدہ اور قابض بطن ہے۔

دارچینی: دارچینی تیسرے درجہ میں حار یابس ہے، لطیف، مقوی معدہ و کبد، ہضم میں معاون، مفتح سدد، محلل ریاح، مطیب دہن، مسخن معدہ اور ناشف رطوبات معدہ ہے۔

زعفران: زعفران درجہ سوم میں حار اور درجہ اول میں یابس ہے، منضج اخلاط، مسخن، مجفف، اعضاء باطنہ کے لیے نافع اور مفتح سدد ہے نیز بھوک کو ختم کرتا ہے۔

فلفل: فلفل درجہ چہارم میں حار یابس ہے، مجفف، قاطع بلغم لزج، ہاضم اور بہت زیادہ لطیف ہے۔

خردل: خردل درجہ چہارم میں حار یابس ہے، مجفف رطوبت معدہ اور محلل ریاح و بلغم ہے۔

صعتر: صعتر درجہ سوم میں حار یابس ہے۔ ملطف، ہاضم اور مدر بول ہے، ریاح اور امعاء کے قراقر کو ختم کرتا ہے نیز بلغم کو پگھلا کر نکالتا ہے۔

شونیز: شونیز درجہ سوم میں حار یابس ہے، لطیف، قاطع بلغم اور دافع نفخ ہے۔

انجذان: انجذان درجہ سوم میں حار یابس ہے۔ عسیر الہضم، مسخن معدہ اور مہیج باہ ہے۔

کزبرہ/کشنیز: کشنیز خشک درجہ اول میں بارد اور درجہ دوم میں یابس ہے۔ معدہ کے لیے نفع بخش اور مدر بول ہے۔ کھانا کو دیر تک فم معدہ پر روکے رکھتا ہے تا کہ ہضم مکمل ہو جائے۔

نانخواہ: نانخواہ درجہ سوم میں حار یابس ہے۔ لطیف، محلل ریاح، دافع مغص (مڑوڑ) اور مسخن معدہ و کبد ہے۔

اس کے بعد ''کتاب الاشربہ'' ہے۔

اللہ تعالی کا شکر ہے کہ ''کتاب الاغذیہ'' ختم ہوئی۔

اور ہمیشہ ہمیش صرف اور صرف اللہ تعالی کے لیے حمد ہے۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

وبہ استعین

کتاب-۱۵

مشروبات

ابوسہل عیسیٰ بن یحییٰ مسیحی کہتے ہیں: فن طب میں ترتیب دی گئی یہ ہماری پندرہویں کتاب ہے۔ اس میں ہم نے مشروبات کے سلسلے میں گفتگو کرنے کا ارادہ کیا ہے اور اللہ تعالیٰ ہی مددگار رہے۔

پانی:

پس ہم پانی کے سلسلے میں کہتے ہیں: پانی نہ تو بدن کو غذائیت فراہم کرتا ہے اور نہ ہی اس کے جوہر میں اضافہ کرتا ہے لیکن بدن کی رطوبات اصلیہ کی حفاظت کرتا ہے۔ یہ غذاء مرکب ہے، اس معنی میں کہ اس کے ذریعہ غذاء رقیق ہوتی ہے اور پھر بدن کی گہرائیوں میں پہنچتی ہے۔ یہ حرارت کو ختم کرتا ہے بالخصوص اس وقت جب کہ یہ ٹھنڈا ہو۔ حار یابس افراد، حار یابس اعمار، حار یابس موسم اور حار یابس مقامات کے لیے شراب سے زیادہ موزوں اور بہتر ہوتا ہے۔ اکثر و بیشتر رطب اغذیہ مثلاً رطب فواکہ اور رطب سبزیاں پانی کا بدل ہوتی ہیں۔ جب انسان کا مزاج یا اس کے معدہ یا ریہ کا مزاج رطب ہوتا ہے تو اسے پانی کی حاجت کم ہوتی ہے بالخصوص اس وقت جب کہ رطوبت کے ساتھ برودت بھی موجود ہو، ٹھیک اسی طرح جس طرح کہ اس کے مخالف مزاج (یعنی حار یابس مزاج) والوں کو اس کی زیادہ ضرورت پڑتی ہے۔ بچوں کو مدت رضاعت تک پانی کی ضرورت اس وجہ سے نہیں

پڑتی کہ وہ دودھ پیتے ہیں ۔اسی طرح وہ حیوانات جو رطب گھاس کھاتے ہیں انہیں بھی پانی کی ضرورت نہیں پڑتی ۔

بہترین اور عمدہ پانی کی مندرجہ ذیل علامات وصفات ہیں :

☆ بالکل صاف ستھرا ہو اور اس میں کسی قسم کی گندگی، کیڑے مکوڑے اور ردی کیفیت والی نباتات نہ ہو۔

☆ معدن (کان) سے نکل کر نہ آیا ہو اور نہ ہی کسی کان یا چراگاہ پر سے اس کا گذر رہا ہو گرچہ وہ بلندی سے اور مشرق وشمال کے مقابل سے گذر کر آیا ہو اور نہ ہی مٹی، پتھریلی یا نمناک زمین سے گذر کر آیا ہو۔

☆ پانی نہر عظیم کا ہوتا کہ اگر کوئی مضر شئی اس میں پڑ جائے یا ردی پانی اس میں شامل ہو جائے تو اس کا اثر نہیں ہو۔

☆ وہ سردی میں گرم اور گرمی میں سرد ہو نیز حرارت و برودت کو تیزی سے قبول کرتا ہو۔

☆ بے رنگ، بے بو اور بے مزہ ہو۔

☆ وزن میں ہلکا ہو اور معدہ کے لیے بھی ہلکا ہو یعنی وہ معدہ سے تیزی سے گذر جائے اور بطن کی ہلکا بھی کرے، نفخ اور بوجھ پیدا نہ کرے بلکہ تیزی سے ہضم ہو جائے اور کھانا کے ساتھ ملے تو اس کے ساتھ نفوذ کر جائے۔

☆ طبیعت میں ہلکا تلین پیدا کرے۔

☆ میٹھا ہو یعنی اس کا ذائقہ عمدہ ہو اور حلاوت کی طرف تھوڑا سا مائل ہو۔

ماء مالح/نمکین پانی عسیر الہضم اور بطی النفوذ ہوتا ہے، پہلے اسہال لاتا ہے پھر اگر اسے زیادہ دنوں تک استعمال کیا جائے تو قبض پیدا کرتا ہے، بدن میں خشکی، خارش اور شقاق (جلد کا پھٹ جانا) پیدا کرتا ہے۔

ماء کدر/گدلا پانی کبد میں سدہ اور گردوں میں پتھر پیدا کرتا ہے۔ بارش کا پانی تیزی سے متعفن ہوتا ہے اور اس سے سعال اور ثقل صوت (آواز کا بھاری پن) پیدا ہوتا ہے۔ اسے اگر جوش دیا جاتا ہے تو اپنی حالت پہ باقی رہتا ہے، متعفن نہیں ہوتا۔

ماء راکد/ٹھہرا ہوا پانی طحال کو بڑھاتا ہے، مزاج میں فساد پیدا کرتا ہے اور حمیات پیدا کرتا ہے۔

برف یا جمے ہوئے پانی سے ٹھنڈا شدہ یا خود سے ٹھنڈا شدہ پانی نہار منہ پینے سے ایسا لگتا ہے کہ گویا کہ وہ معدہ کو کھٹکھٹا رہا ہو نیز یہ کبد کو بھی ٹھنڈا کرتا ہے۔ مخمور (شراب میں مست) لوگوں کے علاوہ کسی اور کو یہ نہار منہ نہیں پینا چاہئے کیوں کہ ان کو اس سے فائدہ ہوتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد اسے پینے سے معدہ قوی ہوتا ہے اور بھوک بڑھتی ہے۔ پیاس بجھانے کے لیے اس کی تھوڑی مقدار ہی کافی ہوتی ہے۔

جو پانی ٹھنڈا نہیں ہوتا وہ نفخ پیدا کرتا ہے، پیاس نہیں بجھاتا ہے، بھوک ختم کرتا ہے اور معدہ اور پورے بدن کو ڈھیلا کر دیتا ہے۔

نیم گرم پانی متلی پیدا کرتا ہے۔

گرم پانی کو اگر نہار منہ گھونٹ گھونٹ پیا جائے تو یہ معدہ کو دھوتا ہے اور اس سے بلغم کو بھی خارج کر دیتا ہے۔ کبھی کبھی اسہال بھی لاتا ہے اور معدہ سے مرہ کو خارج کرتا ہے۔ اسے زیادہ مقدار میں پینے سے ضعف معدہ لاحق ہوتا ہے۔

بہترین پانی بارش کا پانی ہے خاص طور سے وہ جسے گف کپڑے سے پکی مٹی کے کسی برتن میں چھان لیا گیا ہو۔ اس کے بعد وہ پانی جو پہاڑ پر برس کر اسی کے کسی گڑھے میں جمع ہو گیا ہو۔ اس کے بعد وہ پانی جو ہموار زمین پر برسا ہو اور بہہ کر نالوں میں چلا گیا ہو۔

زمین کا بہترین پانی وہ ہے جو بڑی اور بہت گہری ندی میں مشرق یا شمال کی سمت سے بہہ رہا ہو۔ اس کے بعد وہ پانی جو مٹی والے گڑھوں میں جمع ہو گیا ہو۔ اس کے

بعد نالوں کا پانی جو کہ مرہ اور بلغم کے لیے بہترین ہوتا ہے۔ اسکے بعد بڑے، گہرے اور بہت زیادہ پانی والے حوض کا پانی۔ اس کے بعد چشموں کا پانی۔ جو پانی اونچے خشک پہاڑ سے بہہ کر آیا ہو وہ بلغم کے لئے بہترین ہے۔

سب سے **ردی پانی** وہ ہے جو زمین کے نیچے بہت دور تک بہے یا اس میں گھاس اگی ہوئی ہے اور پانی اس سے چھپ گیا ہو۔

پانی مطلق طور پر مرطب اور مبرد بدن ہوتا ہے، طبیعت کو ہلکا کرتا ہے۔ جن لوگوں میں رطوبات کی کثرت ہو انہیں زیادہ مقدار میں پانی نہیں پینا چاہیئے لیکن اگر انہیں زیادہ مقدار کی ضرورت پڑ جائے تو پہلے وہ اسے لوہے یا پتھر یا شیشہ کے برتن میں جوش دے لیں پھر چھان کر استعمال کریں۔

برف اور جما ہوا پانی برف نوجوانوں کو بہت زیادہ نقصان پہنچاتی ہے لیکن بہت جلد نہیں (بلکہ دھیرے دھیرے) کیوں کہ اس کی مضرت دھیرے دھیرے جمع ہوتی ہے اور انسان کو اس کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ یہاں تک کہ جب وہ سن شباب کو پار کر کے سن کہولت میں داخل ہوتا ہے تو وہ ردی امراض یعنی یا تو وجع المفاصل یا وجع العصب یا امراض احشاء میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ برف کا نقصان ہر انسان کو اس کے سب سے کمزور عضو میں لاحق ہوتا ہے۔

بوڑھوں کو برف فوری طور سے نقصان پہنچاتا ہے، اسی لیے انہیں اس سے بہت زیادہ پرہیز کرنا چاہیے خاص طور پر اس صورت میں جب کہ ان کا معدہ بارد ہو کیوں کہ یہ عصب میں فساد پیدا کرتا ہے، بلغم پیدا کرتا ہے اور معدہ کو ٹھنڈا کرتا ہے۔ اسے وہی لوگ برداشت کر سکتے ہیں جن کا مزاج بہت زیادہ حار ہو اور ان کے معدہ میں بھی زیادہ حرارت ہو۔

برف سے ٹھنڈا کیا ہوا پانی بہترین ہوتا ہے کیوں کہ وہ برف کی دخانیت سے نہیں بلکہ اس کی برودت سے ٹھنڈا ہوتا ہے۔ جو لوگ برف کا پانی زیادہ استعمال کرتے ہیں انہیں حمام کرنا چاہئے، روغن سوسن اور روغن نرگس کا مروخ لگانا چاہئے اور شراب کہنہ پینا چاہئے۔

جمے ہوئے پانی کا مزاج اسی پانی کا مزاج ہوتا ہے جو جما ہے۔ یعنی جو پانی ردی پانی سے جما ہو وہ انتہائی ردی ہوتا ہے اور جو میٹھے پانی سے جما ہوتا ہے وہ انتہائی عمدہ ہوتا ہے۔

اسی طرح برف بھی، ان مقامات کے حساب سے ردی اور بہتر ہوتا ہے، جہاں پر وہ جما ہے۔ یعنی وہ جگہ شور ہے یا نمکین ہے یا عمدہ ہے یا پہاڑی ہے جس میں کبریت اور زاج وغیرہ کے کان پائے جاتے ہیں (جیسا مقام ہوتا ہے اسی طرح کا برف ہوتا ہے)۔ جما ہوا میٹھا پانی اس برف سے عمدہ اور بہترین ہے جس میں دخانیت کی حدت پائی جاتی ہو۔ اگر برف یا جما ہوا پانی عمدہ ہے تو (اسے پانی میں ڈال کر) اس سے پانی کو ٹھنڈا کر سکتے ہیں لیکن معاملہ اس کے برعکس ہو تو بجائے اس کے کہ اس کو پانی میں ڈالیں، پانی کو کسی برتن میں رکھ کر اس کو برف یا جمے ہوئے پانی سے ڈھک دیں کیوں کہ اس کو اگر پانی میں ڈالیں گے تو وہ پانی کو اپنی ردی کیفیت سے فاسد کر دے گا۔

شراب مسکر (نشہ آور شراب):

شراب مسکر کے دو فائدے ہیں: ایک تو سرور و نشاط ہوتا ہے، دوسرے اس سے بدن کو فائدہ ملتا ہے۔ بدن کے فائدہ کے مقابلہ میں سرور شراب کے ساتھ کچھ زیادہ ہی مخصوص ہے کیوں کہ بہت سی ایسی اغذیہ اور مفرد و مرکب ادویہ پائی جاتی ہیں جو شراب کی طرح بدن کو فائدہ پہنچا سکتی ہیں لیکن سرور پیدا کرنے، دل کو خوش کرنے اور غم کو دور کرنے کے لیے کوئی ایسی چیز بالکل ہی نہیں پائی جاتی جو شراب کی جگہ لے سکے۔

اس میں بدن کے لیے فائدہ یہ ہے کہ یہ بہت زیادہ غذائیت فراہم کرتی ہے یہاں تک کہ جو اسے مستقل استعمال کرتا ہے اسے زیادہ کھانے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ یہ مأکول و مشروب کو بدن کی گہرائیوں تک نفوذ کرانے میں مددگار ہے، مقوی حرارت غریزیہ، مسخن معدہ و کبد، مزید باہ اور مزید دم و لحم ہے، طبیعت کو اس کے خاص افعال انجام دینے کے لیے قوت فراہم کرتی ہے چنانچہ ہضم و دفع فضلات کے مراحل اچھی طرح انجام پاتے ہیں۔ اس طرح یہ صحت ہمیشہ قائم رہنے، بدن کے تر و تازہ رہنے، بڑھاپے کو دیر سے آنے کا سبب بنتی ہے۔ چونکہ یہ محمود اور صحیح خون کی تولید کرتی ہے اس لیے اس سے رنگ بھی خوبصورت ہوتا ہے۔ بدن کے اطراف کے تنگ مجاری میں اپنے جوہر کی قوت لطافت سے غذاء کو نفوذ کراتی ہے، اپنے مزاج کی حرارت سے اعضاء کو گرم کرتی ہے، حرارت غریزیہ کو پاک

صاف کرتی ہے چنانچہ اس کی وجہ سے غذاء اچھی طرح ہضم ہوتی ہے۔اس کی لطافت کی وجہ سے اخلاط غلیظہ پگھل جاتے ہیں اور بہ ذریعہ پیشاب خارج ہوجاتے ہیں۔حرارت عزیزیہ کے قوی ہونے کی وجہ سے جو فضلات اور گندگیاں تحلیل ہوتی ہیں، بدن ان سے پاک صاف ہوجاتا ہے۔غرض یہ کہ شراب طبیعت کواتنی قوت بخشتی ہے کہ وہ اپنے مخصوص افعال یعنی بہترین تغذیہ اور دفع فضلات کواچھی طرح انجام دیتی ہے۔اس کے بیشتر فوائد بارد یابس جسم میں اوران کمزور جسموں میں ظاہر ہوتے ہیں جن کی حرارت غریزیہ کم ہوگئی ہوتی ہے مثلاً مشائخ کے جسم۔

شراب مستقل پیتے رہنے سے دماغ کی قوت کمزور ہوجاتی ہے، عقل اور حس وحرکت میں فساد آجاتا ہے کیوں کہ یہ بطون دماغ کو بخارات سے بھردیتی ہے جس کی وجہ سے عقلی اور حسی قوتیں فاسد ہوجاتی ہیں اور وہ بخارات اور رطب فضلات دماغ سے اتر کر اعصاب وعضلات میں پھیل جاتی ہیں، نتیجۃً رعشہ واضطراب پیدا ہونے لگتا ہے۔

شراب کے مستقل استعمال سے کبد، دماغ اور عصب کوضرر لاحق ہوتا ہے اور تشنج، فالج اور سکتہ جیسی بیماریاں ہوجاتی ہیں، منہ کی بو میں فساد پیدا ہوجاتا ہے اور منہ کا مزہ ایسا ہوجاتا ہے جیسے کہ اس شخص کے منہ کا مزہ ہوتا ہے جس نے متعفن گوشت یا بدبودار مچھلی کھائی ہو۔اسی طرح رنگ ردی ہوجاتا ہے اور افعال وقویٰ ضعیف ہوجاتے ہیں۔غرض یہ کہ شراب کوزیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے اتنا ہی زیادہ نقصان ہوتا ہے جتنا کہ اس کومناسب مقدار میں استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

قلیل مزاج کی شراب خالص اس شخص کے لیے مفید ہے جس کے پیٹ میں غلیظ ریاح بنتی ہواور جس کا بطن وکبد بارد ہو۔کثیر مزاج کی شراب خالص اس شخص کے لیے مفید ہے جسے صداع (عام دردسر) اور خمار (شراب کی وجہ سے دردسر) شدت کے ساتھ لاحق ہو اوربطن میں نفخ کی شکایت بھی ہو۔

زرد، کڑوی، قوی شراب شراب کی سب سے گرم قسم ہے اور اسے صرف اور صرف بارد مزاج لوگ ہی برداشت کرسکتے ہیں۔

جس شراب کو نرم اور معتدل آگ پر جوش دیا گیا ہو وہ زیادہ لذیذ، عمدہ، بدن کے لیے سب سے زیادہ مناسب، سب سے کم سوزش والی اور بہت زیادہ غذائیت والی ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ کڑوی شراب خالص اپنی حرارت و رقت کی زیادتی کی وجہ سے بدن کا تغذیہ نہیں کرسکتی البتہ اس جوش دی گئی شراب کا خمار اور نشہ بہت زیادہ اور بہت طویل ہوتا ہے کیوں کہ یہ عروق اور بطون دماغ میں پھنس کے رہ جاتی ہے، ہضم نہیں ہوتی، نفوذ نہیں کرتی اور تحلیل ہونے کے لیے زیادہ وقت لیتی ہے۔

شراب خالص بہت رقیق ہوتی ہے اور اس میں مائیت بھی زیادہ ہوتی ہے جب کہ جوش دی گئی شراب اس کے برعکس ہوتی ہے۔

عمدہ بو اور لذیذ مزہ والی شراب بدن کا بہت زیادہ تغذیہ کرتی ہے، نشہ سستی کے ساتھ لاتی ہے، دماغ کے لیے بہت ہلکی ہوتی ہے اور سر درد بھی بہت کم پیدا کرتی ہے چنانچہ یہ اپنی عمدہ بو اور مزہ کی وجہ سے دماغ اور معدہ کو فائدہ پہنچاتی ہے اور بجائے اس کے کہ بدبوئے دہن پیدا کرے خوشبوئے دہن پیدا کرتی ہے۔

رقیق شراب خالص تیزی سے نفوذ کرتی ہے، تیزی سے نشہ لاتی ہے اور تیزی سے نشہ اتار بھی دیتی ہے لیکن بوئے دہن بُری ہو جاتی ہے، عقل، حس اور حرکت میں فساد لاحق ہو جاتا ہے، نیز یہ تغذیہ بھی کم کرتی ہے۔

جوش دی گئی شراب کے اثرات اس کے برعکس ہوتے ہیں چنانچہ اگر ان میں سے ہر ایک میں عمدہ بو والی شراب شامل کر دی جائے تو وہ دماغ کو کم ایذا پہنچاتی ہے، بدن کا تغذیہ کم کرتی ہے اور بدن سے تیزی سے تحلیل ہو جاتی ہے۔ جوش دی گئی، صاف اور عمدہ بو والی شراب بدن میں سستی کے ساتھ نفوذ کرتی ہے، دھیرے دھیرے نخوت پیدا کرتی ہے، زیادہ تغذیہ کرتی ہے، دماغ کو زیادہ شدید نقصان پہنچاتی ہے اور بدن سے دھیرے دھیرے تحلیل ہو جاتی ہے۔

شراب کہنہ سر اور حواس کو ضرر پہنچاتی ہے الا یہ کہ اس کی تیزی کم ہو گئی ہو۔

شراب تازہ منفخ اور عسیر الہضم ہوتی ہے، نیز ردی اخلاط پیدا کرتی ہے البتہ یہ بہت

زیادہ مغذی ہوتی ہے اور شراب کہنہ کے بالمقابل بطن میں تلین پیدا کرنے میں زیادہ معاون ہوتی ہے۔

ان دونوں (شراب کہنہ و تازہ) کے درمیان کی شراب میں کوئی مضرت نہیں ہوتی اور اسی وجہ سے یہ اکثر حالتوں میں اکثر لوگوں کے لیے مناسب ہوتی ہے۔

سفید رقیق شراب سریع الہضم اور سریع النفوذ ہوتی ہے۔ خالص سرخ شراب بہت زیادہ دم پیدا کرتی ہے اور اس کی سرخی اور غلظت جتنی شدید ہوتی ہے وہ اتنی ہی زیادہ مولد دم ہوتی ہے۔

میٹھی غلیظ شراب دھیرے دھیرے تحلیل ہوتی ہے، معدہ وامعاء کو ایذا پہنچاتی ہے، اسہال پیدا کرتی ہے لیکن گردہ ومثانہ کے لیے نفع بخش ہوتی ہے۔

عفص (کسیلی) شراب پیٹ کو باندھ دیتی ہے، پیشاب لاتی ہے، صداع پیدا کرتی ہے، اس کا نشہ دیر تک رہتا ہے، سرخ شراب کے مقابلہ میں کم اور سفید شراب کے مقابلہ میں زیادہ غذائیت فراہم کرتی ہے۔

جس شراب میں ہلکی قوت قابضہ ہوتی ہے وہ معتدل، سریع النفوذ اور مقوی معدہ ہوتی ہے، بھوک بڑھاتی ہے، بہترین غذاء کا کام کرتی ہے، محلل، منوم اور منفخ ہوتی ہے۔

خوشبودار شراب اس شراب کے مقابلہ میں زیادہ مغذی ہوتی ہے جس میں خوشبو نہیں ہوتی، نیز یہ زیادہ نضج پیدا کرتی ہے اور بدن میں بہت زیادہ نفوذ کرتی ہے۔

تولید دم کے لیے بہترین شراب وہ ہے جو بہت زیادہ سرخ اور غلیظ ہو، اس کے بعد وہ جو زیادہ سیاہی مائل ہو پھر وہ جو سیاہ، غلیظ اور گاڑھی ہو۔

سفید لطیف مائی شراب تغذیہ کم کرتی ہے لیکن پیشاب لاتی ہے، میٹھی شراب قابض کے مقابلہ میں تیزی سے ہضم ہوتی ہے اور نفوذ کرتی ہے کیوں کہ وہ اس کے مقابلہ میں زیادہ گرم ہوتی ہے۔ غلیظ شراب بطی الہضم اور بطی النفوذ ہوتی ہے البتہ جب وہ اچھی طرح ہضم ہو جاتی ہے تو تغذیہ زیادہ کرتی ہے۔

ضعیف اور کمزور بدن کے لیے سب سے زیادہ مناسب شراب شیریں لین شراب

ہے۔جس کے عروق میں خلط غلیظ ہو اس کے لیے سب سے مناسب لطیف و رقیق شراب ہے۔اگر اخلاط غلیظ ہونے کے ساتھ ساتھ بارد بھی ہوں تو اس کے لیے سب سے مناسب بہترین شراب کہنہ ہے۔

جو شراب عمدہ بو والی ہوتی ہے اس سے پیدا ہونے والا خون بھی سب سے عمدہ ہوتا ہے۔لطیف و رقیق شراب سب سے زیادہ پیشاب لاتی ہے۔

بری بو والی غلیظ شراب ردی ہوتی ہے،اسی طرح عفص شراب ردی خون پیدا کرتی ہے چنانچہ اسے بالکل نہیں پینا چاہیے الا یہ کہ عقل طبیعت (طبیعت میں قبض پیدا کرنے) کی ضرورت ہو۔

زرد،شیریں اور عمدہ بو والی شراب بارد اور بلغمی ابدان کے لیے اور بارد اوقات میں بہترین ہوتی ہے لیکن حار ابدان کے لیے اور حار اوقات میں مضر ہوتی ہے۔

جو شراب اتنی کہنہ ہوگئی ہو کہ اس میں کڑواہٹ بھی آگئی ہو وہ اپنی حرارت ولذع کی شدت کی وجہ سے ردی ہوتی ہے۔اسی طرح جو شراب بالکل تازہ ہو وہ بھی ردی ہوتی ہے کیوں کہ اس میں سخونت نہیں پائی جاتی ہے۔

نبیذ

نبیذ مویز: شیریں سیاہ مویز سے تیار شدہ نبیذ، جب کہ اس کا قوام رقیق نہ ہو، پانی زیادہ نہ ہو اور وہ حلاوت وعفوصت (کسیلا پن) دونوں سے مرکب ہو تو وہ اپنی حلاوت سے بطن میں تلیین پیدا کرتی ہے،اپنی عفوصت سے صدر میں خشونت اور عصب میں یبوست پیدا کرتی ہے اور اپنی ہلکی حرارت سے ریاح اور قراقر پیدا کرتی ہے۔چوں کہ یہ بطن میں تلیین اور ریاح پیدا کرتی ہے اس لیے اپنی غلظت اور قلت لطافت کی بنا پر مکمل طور سے کبد میں نفوذ نہیں کر پاتی چنانچہ اس کا اکثر حصہ امعاء میں رہ جاتا ہے اور اسی کی وجہ سے مذکورہ افعال انجام پاتے ہیں۔یہ اپنے تمام جوہر کے ساتھ انگور کے عصارہ سے تیار شدہ شراب سے کم حرارت والی ہوتی ہے کیوں کہ اس میں پانی کی ملاوٹ زیادہ ہوتی ہے۔اس میں انگور کی شراب کے مقابلہ میں غذائیت زیادہ ہوتی ہے۔جس طرح انگور کی نبیذ مدر بول ہے اسی

طرح مویز کی نبیذ ملین بطن ہے۔

نبیذ تمر: کھجور کی نبیذ سادہ نبیذ مویز کے بالمقابل زیادہ مغذی ہوتی ہے لیکن یہ دم کو فاسد،، غلیظ اور سوداوی بناتی ہے، اسنان ولثہ میں فساد پیدا کرتی ہے، بواسیر پیدا کرتی ہے اور منی میں اضافہ کرتی ہے۔

بُسر (ادھ پکی کھجور) کی نبیذ پکی کھجور کی نبیذ سے زیادہ بارد ویابس ہوتی ہے، قابض ہوتی ہے اور معدہ و بطن کو باندھتی ہے اور کچی رطوبت کی وجہ سے سر میں بوجھل پن اور صداع پیدا کرتی ہے۔

بالجملہ یہ کہ مویز وتمر کی نبیذ انگور کی غلیظ وسیاہ شراب کی طرح ہے البتہ یہ دونوں (نبیذ مویز ونبیذ تمر) بدن میں کم سخونت اور کم قبض پیدا کرتی ہیں۔

جوش دی ہوئی، شہد ملائی ہوئی، مشمش ملائی ہوئی اور کہنہ تمام کی تمام نبیذ بہت زیادہ سخونت پیدا کرتی ہیں، گردوں کا تنقیہ کرتی ہیں اور وجع المفاصل میں مفید ثابت ہوتی ہیں۔

نبیذ عسل: شہد کی نبیذ حار، لطیف، معدہ کے لیے نفع بخش، رطب مزاج کے مشائخ کے لیے مناسب اور حار مزاج کے لوگوں کے لیے مضر ہے۔

نبیذ شکر: شکر کی نبیذ حار اور لطیف ہوتی ہے۔ جب یہ پرانی ہوتی ہے تو یابس ہوجاتی ہے اور معدہ امعاء کے عارضی ریاح میں نفع بخش ثابت ہوتی ہے۔

نبیذ دِبس: دبس (کھجور کے شیرہ) کی نبیذ مویز کی نبیذ سے زیادہ نرم ہوتی ہے نیز یہ ملین بطن ہوتی ہے۔

نبیذِ تین وفانیذ: انجیر اور فانیذ کی نبیذ بھی یہی تاثیر رکھتی ہے۔

نبیذ ارز: ارز (چاول) کی نبیذ قابض اور حار یابس ہے۔

نبیذ جذر: جذر (گاجر) کی نبیذ نفاخ اور مدر بول ہے۔

فقاع

جَو سے تیار شدہ فقاع ردی خلط پیدا کرتی ہے، غثیان پیدا کرتی، عصب کو ضرر

پہنچاتی ہے اور صداع پیدا کرتی ہے۔ کھانے کے بعد پینے سے بہت تیزی سے متعفن ہو جاتی ہے اور کھانے کو فاسد کر دیتی ہے۔ معدہ کو ایذا پہنچاتی ہے، اس میں ضعف پیدا کرتی ہے اور نفخ وقرار پیدا کرتی ہے، پیشاب لاتی ہے، خون کی ناریت اور خمار کو بجھاتی ہے۔ جب اس میں افاویہ شامل کردی جاتی ہے تو وہ اپنی حرارت وحدت کے مطابق حار یابس ہو جاتی ہے۔

چاول سے تیار شدہ فقاع تقریباً جَو کی فقاع کی طرح ہوتی ہے۔ فقاع حامض اپنی حموضت کے حساب سے بارد ہوتی ہے اور چاول سے تیار شدہ فقاع تقریباً اسی کی طرح ہوتی ہے البتہ یہ کم یابس اور کم منفخ ہوتی ہے۔

شہد سے تیار شدہ فقاع حار یابس ہوتی ہے۔

شکر سے تیار شدہ فقاع اس کے برعکس ہوتی ہے۔

خُبز حواری (میدہ کی روٹی) سے فقاع تیار کرنا چاہیے اور اس میں کرفس اور نعناع کو ڈال کر نہار منہ پینا چاہیے۔

بہترین فقاع وہ ہے جو آب انار، نعناع اور کرفس سے بنائی گئی ہو کیوں کہ یہ مقوی معدہ ہے اور نفخ وصداع نہیں پیدا کرتی، غذاء کو متعفن نہیں کرتی اور نہ ہی عصب کو نقصان پہنچاتی ہے۔ یہ حار مزاج لوگوں کے لیے بالخصوص نفع بخش ہے۔

دیگر مشروبات

سکنجبین: سکنجبین بارد ہے، صفراء ودم کی حدت کو بجھاتی ہے، پیاس بجھاتی ہے بشرط یہ کہ بہت زیادہ شیریں نہ ہو۔ قاطع بلغم، ملطف، جالی، مفتح سدد اور مدر بول ہے لیکن یہ حلق میں خشونت پیدا کرتی ہے خاص طور سے اس وقت جب کہ یہ ترش ہو۔ جن کا عصب کمزور ہو، جن کو سحج کی شکایت ہو، جنہیں ترش ڈکار آتی ہو اور جن کا معدہ وکبد بارد ہو ان تمام کے لیے یہ مضر ہے۔

جلاب: جلاب معتدل اور برودت کی طرف ہلکا مائل ہے، حلق میں تلیین پیدا کرتا ہے

اورسوزش سے پریشان معدہ کوفائدہ پہنچاتا ہے، برف کے ساتھ پینے پرحمی حادہ کوختم کرتا ہے۔

ماءالعسل: ماءالعسل سادہ حار ہے اور امراض باردہ میں فائدہ بخش ہے۔ جب اس میں افاویہ شامل کردی جاتی ہےتو وہ اور زیادہ موثر اور حار ہو جاتی ہے چنانچہ حارمزاج لوگوں کے لیے ردی ہوتی ہے۔بلغم سے معدہ کا تنقیہ کرتی ہے، مسخن معدہ وعصب اور محرک صفراء ہے۔

شربت بنفشہ: شربت بنفشہ حلق،صدراور ریہ کے لیے بہترین دواء ہےلیکن معدہ کے لیے ردی اور بطن کے لیے مسہل ہے۔

شربت گلاب: شربت گلاب تکلیف پیدا کرتا ہےاورغثیان واسہال لاتا ہے۔

رب سفرجل: رب سفرجل سادہ قابض بطن،مقوی معدہ اورمسکن عطش ہے۔

رب انار: رب انار سادہ ممسک قئے اور قابض بطن ہے۔خمار، غثیان (متلی) اور التہاب کے ساتھ ہونے والے صداع میں مفید ہے۔

رب سیب: رب سیب سادہ خفقان، التہاب معدہ،غثیان اورصداع کی بہترین دواء ہے۔

رب حصرم: رب حصرم (کچے انگور کا رب) حدت دم وصفراءکواچھی طرح ختم کردیتا ہے، التہاب معدہ اورحرارت کے ساتھ ہونے والی پیاس کوتسکین دیتا ہے،اسہال اور قئے کوروکتا ہے۔

رب ریباس: رب ریباس اسی طرح کےافعال انجام دینے میں اورزیادہ قوی ہے۔

رب حماض اترج: رب حماض اترج کےبھی یہی افعال ہیں لیکن یہ رب حصرم کی طرح پیٹ کونہیں باندھتا البتہ یہ صفراءکواس سے زیادہ ختم کرتا ہےاوراس کی حدت کوکم کرتا ہے۔

یہ تمام کے تمام ربوب اس شخص کے لیے مضر ہیں جس کوخشونت حلق کی شکایت ہو۔

شربت اجاص: شربت آلو بخارادم وصفراءکی جوش کو بجھاتا ہے اوراسی کے ساتھ اسہال بھی لاتا ہےلیکن حلق کوزیادہ نقصان نہیں پہنچاتا۔

اس کے بعد ''کتاب اصلاح الاطعمۃ والاشربۃ'' ہے۔

اللہ تعالی کا شکر ہے کہ ''کتاب الاشربہ'' ختم ہوئی۔

اور ہمیشہ ہمیش صرف اورصرف اللہ تعالی کے لیے حمد ہے۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

وبہ نستعین

کتاب-۱۶

مأکولات ومشروبات کی اصلاح

ابوسہل عیسٰی بن یحیٰ مسیحی کہتے ہیں: فن طب میں ترتیب دی گئی یہ ہماری سولہویں کتاب ہے اوراس میں ہم نے مأکولات ومشروبات کی اصلاح کے سلسلے میں گفتگو کی ہے اوراللہ تعالٰی ہی مددگار ہے۔

پس ہم کہتے ہیں: ابدان کے حالات ان کے اصلی مزاج، اعمار، ازمان، مساکن اور عادات کے لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں اور ہرایک کے لیے ایک ہی غذاء مناسب نہیں ہوتی اور نہ ہی بدن کے ہرطرح کے حالات کے لیے کوئی ایسی بسیط غذاء پائی جاتی ہے جوان تمام ابدان سے مطابقت رکھتی ہو چنانچہ ہرایک حالتِ بدن کے لحاظ سے ایک غذاءِ مرکب مہیا کی جانی چاہیے جو کہ اس کے موافق ہو۔ اکثر بلکہ تمام بسیط اغذیہ کو اگران کی اصلی حالت پر ہی استعمال کیا جائے تو وہ بدن کے لیے مضر ہوتی ہیں الا یہ کہ اس میں مصنوعی طور سے کچھ تغیر کردیا گیا ہو خواہ وہ تغیر آگ کے ذریعہ ہو یا پانی کے ذریعہ یا کسی شئی کے ساتھ ترکیب پاکر تغیر ہوا ہواوراس تغیر سے اس کی کیفیت معتدل ہوجائے یا وہ تیزی کے ساتھ ہضم ہونے والی بن جائے یا جید الکیموس ہوجائے یا پورے بدن کو یا بعض اعضاء کو اس سے لاحق ہونے والے ضرر سے بچالیا جائے یا اس کو خوشبودار بنالیا جائے یا ناپسندیدہ بواور مزہ کو دور کردیا جائے۔

کبھی کبھی بسیط اغذیہ میں ایسی دو چیزیں پائی جاتی ہیں جوانفرادی طور سے (یعنی

اگرا لگ الگ ہوں تو) مطلق طور پر بدن انسانی کے لیے مضر ہوتی ہیں یا بعض حالات میں بعض ابدان کے لیے مضر ہوتی ہیں لیکن اگران دونوں کو ملا دیا جا تا ہے تو پھر ملانے کے بعد ایک مناسب اور معتدل شئی تیار ہو جاتی ہے۔

کبھی کبھی غذاء کو کسی دواء سے معتدل کیا جا تا ہے اور کبھی کبھی دوسری غذاء سے جو کہ مزہ، قوام اور کیفیت میں اس کی مخالف ہو۔ دوسرا طریقہ پہلے طریقہ سے افضل ہے۔ کبھی کبھی غذاء کی اصلاح ان طریقوں سے بھی کی جاتی ہے: پانی میں بھگو کر، پانی میں جوش دے کر، آگ سے پگھلا کر، بستہ کر کے، پکا کر، بھون کر، تل کر یا ایسی اشیاء سے لطیف بنا کر جو حار اور لطیف کیفیات رکھتی ہیں۔

اغذیہ کی اصلاح کے لیے صحیح ترین قانون ذائقہ چکھنا ہے کیوں کہ ہر وہ غذاء جس میں قوی (تیز) مزہ غالب ہو وہ معتدل بدن کے لیے مضر ہوتی ہے۔ بعض ذائقہ کا غلبہ بعض کے مقابلہ میں زیادہ مضر ہوتا ہے چنانچہ حرافت کا غلبہ حموضت کے مقابلہ میں اور حموضت کا غلبہ حلاوت کے مقابلہ میں زیادہ مضر ہے۔ اسی طرح تمام ذائقوں کے فوائد ونقصانات بدن میں ان کی تاثیرات کے حساب سے ہوتے ہیں۔

صحت مند بدن کے لیے میٹھا ذائقہ مناسب ہے۔ جس بدن میں مزاج اصلی، عمر، زمانہ، مسکن یا تدبیر کی وجہ سے کوئی ایک کیفیت غالب ہو تو اس کے لیے موافق غذاء وہ ہے جس میں اس کی متضاد کیفیت کا مزہ یا ذائقہ غالب ہو، اسی لیے یہ دیکھنا چاہیے کہ بدن کو کس غذاء کی ضرورت ہے؟ رقیق کی یا صلب کی، لزج کی یا اس کے علاوہ کسی اور ذائقہ یا کیفیت کی؟ پھر اس کے مطابق غذاء دینی چاہیے۔

جن اغذیہ سے صحت مند ابدان کو لذت ملتی ہے وہ ان کے لیے مفید ہوتی ہیں۔ وہ اغذیہ جن سے مریض ابدان کو لذت ملتی ہے تو ایک طرف تو وہ ان کے لیے مضر ہوتی ہی ہیں لیکن دوسری طرف صحت مند ابدان کے لیے بھی مضر ہوتی ہیں۔

صحت مند ابدان مر (کڑوا ذائقہ) کی خواہش نہیں رکھتے اور نہ ہی اس سے لذت حاصل کرتے ہیں، نہ تو مفرد شکل میں اور نہ ہی مرکب شکل میں۔ اسی طرح اگر مالح

(نمکین)، حامض (ترش)، حریف (چرپرہ) اور قابض ذائقے افراط کے ساتھ ہوں تو صحت مند ابدان انہیں بھی پسند نہیں کرتے ہیں البتہ اگر شیریں ذائقہ تھوڑے افراط کے ساتھ ہوتو اس سے یہ لذت حاصل کرتے ہیں۔

صحت مند ابدان شیریں کے ساتھ ترش ذائقہ کو پسند کرتے ہیں، اس سے کم نمکین کے ساتھ ترش کو، اس سے کم قابض کے ساتھ حامض کو، اس سے کم حریف کے ساتھ حامض کو ، اس سے کم مالح کے ساتھ حریف کو اور سب سے کم حریف کے ساتھ شیریں کو پسند کرتے ہیں ۔اگر مالح کے ساتھ قابض ہے تو اسے بھی بہت کم ہی پسند کرتے ہیں لیکن مالح کے ساتھ شیریں تو بالکل ہی نہیں پسند کرتے۔

ان تمام ذائقوں کی مرکب شکل تین یا اس سے زیادہ ہوتی ہے۔ وہ تمام ذائقے جوان مرکب ذائقوں سے زیادہ لذیذ ہیں وہ اعتدال سے زیادہ قریب ہیں۔

حلو کی وجہ سے ہونے والی سخونت ، پیاس ،سوداء کی تولید، خون کے ہیجان اور تولید سدد کو ترش ذائقہ دور کردیتا ہے۔

حامض کی وجہ سے اگر برودت لاحق ہوگئی ہو، عصب کو ضرر پہنچ رہا ہو اور ریاح میں ہیجان ہو رہا ہو تو شیریں ذائقہ ان تمام کو دور کردیتا ہے۔

مالح کی وجہ سے ہونے والی پیاس اور سخونت کو ترش ذائقہ دور کردیتا ہے۔

حامض کی وجہ سے اگر اعصاب کو ضرر لاحق ہوگیا ہو اور فم معدہ میں سوزش ہو تو اسے نمکین ذائقہ ختم کردیتا ہے۔

نمکین ذائقہ کی وجہ سے ہونے والی خشکی اور پیاس کو دسم (چربی دار شئی) ختم کردیتی ہے، اور دسم کی وجہ سے اگر استرخاء معدہ کی شکایت ہو، منہ بدمزہ ہوگیا ہو، بھوک ختم ہوگئی ہو اور مناسب مقدار میں غذاء لینے سے پہلے ہی شکم سیری کی شکایت ہو تو نمکین ذائقہ ان تمام طرح کی شکایتوں کو ختم کردیتا ہے۔

شیریں ذائقہ کی وجہ سے ہونے والے استرخاء معدہ کو قابض شئی دور کردیتی ہے اور اگر حامض ذائقہ کی وجہ سے خشونت صدر اور قبض بطن کی شکایت ہو تو شیریں ذائقہ اسے

ختم کر دیتا ہے۔

اسی طرح دسم اور قابض اشیاء ایک دوسرے کو معتدل بنا دیتی ہیں کیوں کہ دسم استرخاء پیدا کرتا ہے تو قابض خشونت پیدا کرتا ہے۔

حلو میں اعتدال کے ساتھ ملاست (نرمی) اور افراط کے ساتھ قوت جلاء و تجرید پائی جاتی ہے۔حلو کی وجہ سے اگر سدے پیدا ہو جائیں تو مُرّ اسے دفع کرتا ہے اور مر کی قوت تقطیع کو حلو ختم کر دیتا ہے۔

حریف شئ تفہ اور دسم کی وجہ سے ہونے والی غلظت کو لطافت میں تبدیل کر دیتی ہے۔ دسم اور تفہ حریف کی قوت جلاء ،لذع اور نہج کو روک دیتے ہیں۔ حامض ، مر اور حریف سب کے سب ملطف اور مقطع ہیں لیکن حامض اپنی قوت تلطیف کے ساتھ سخونت نہیں پیدا کرتا۔مر سخونت پیدا کرتا ہے لیکن افراط کے ساتھ نہیں جب کہ حریف افراط کے ساتھ سخونت پیدا کرتا ہے۔

دسم اور تفہ غلیظ ہیں لیکن تفہ اپنی قوت تغلیظ کے ساتھ برودت پیدا کرتا ہے اور دسم قوت تغلیظ کے ساتھ تلین پیدا کرتا ہے۔

حلو بالذات لطافت اور بالعرض غلظت پیدا کرتا ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ فی نفسہ بہت کم لطافت پیدا کرتا ہے لیکن چونکہ لذیذ اور پسندیدہ ہوتا ہے اس لیے ضرورت سے زیادہ اعضاء میں جذب ہو جاتا ہے نتیجۃً غلظت پیدا کرتا ہے اور اسی وجہ سے اکثر و بیشتر اس سے سدے بن جاتے ہیں۔حلاوۃ کبھی کبھی غلیظ جوہر مثلاً مفرد ادویہ میں تمر میں اور مرکب ادویہ میں فالودہ میں ہوتی ہے،کبھی کبھی لطیف جوہر مثلاً شہد میں ہوتی ہے اور کبھی کبھی قابض جوہر مثلاً حب الآس میں ہوتی ہے۔

حلو اور حامض جب اکٹھا ہو جاتے ہیں تو ان کے اندر قوت تقطیع و تلطیف اعتدال کے ساتھ ہوتی ہے، وہ نہ تو مسخن ہوتے ہیں اور نہ ہی مبرد مثلاً سکنجبین۔

حلو اور دسم جب اکٹھا ہوتے ہیں تو بہت زیادہ تغذیہ کرتے ہیں اور غلظت پیدا کرتے ہیں مثلاً بہت سارے حلوے۔

مر اور قابض جب ایک ساتھ ہوتے ہیں تو ملطف ، مقطع ، مقوی احشاء ، مفتح سدد اور مفتت حصاۃ کا کام کرتے ہیں مثلاً راسن ۔

قابض و مالح جب ایک ساتھ ہوتے ہیں تو خشکی اور یبوشت پیدا کرتے ہیں اور اس سے قلیل وردی غذائیت حاصل ہوتی ہے مثلاً پانی والا زیتون ۔

مر و مالح جب ایک ساتھ ہوتے ہیں تو بہت زیادہ خشکی پیدا کرتے ہیں اور تب یہ دواء کا کام کرتے ہیں نہ کہ غذاء کا مثلاً کبر مملح (نمکین کبر) ۔

مالح اور حریف جب ایک ساتھ ہوتے ہیں تو سخونت اور بہت زیادہ خشکی پیدا کرتے ہیں اور تب یہ بھی دواء ہوتے ہیں نہ کہ، غذاء مثلاً پنیر کہنہ ۔

قابض اور حریف جب ایک ساتھ ہوتے ہیں تو مجفف قوی اثر رکھتے ہیں اور غذاء کے بجائے دواء کا کام کرتے ہیں، استرخاء و برودت معدہ کی اصلاح کرتے ہیں اور بارد ورطب مزاج والوں کے لیے نفع بخش ہوتے ہیں مثلاً اکثر جوارشات ۔

قابض اور حامض جب اکٹھا ہوتے ہیں تو برودت بہت قوت کے ساتھ پہنچاتے ہیں، مرہ اور دم کی حدت کو ختم کرتے ہیں، بطن میں قبض پیدا کرتے ہیں اور صدر وریہ کے لیے نقصان دہ ہوتے ہیں مثلاً حصرم ۔

حلو مغذی کثیر، مسخن بہ اعتدال اور مغلظ ہے، بدن کو تر و تازہ رکھتا ہے، اعتدال کے ساتھ جالی ہوتا ہے اور صحت مند بدن کے لیے مناسب ہوتا ہے ۔

حامض مغذی قلیل، مبرد بہ اعتدال، ملطف اور مہزل ہوتا ہے، صحت مند بدن کے لیے موافق نہیں ہوتا لیکن تقطیع و تلطیف میں اعتدال پہ ہوتا ہے ۔

مالح حلو سے زیادہ مسخن ہوتا ہے، بدن میں خشکی پیدا کرتا ہے، مغذی نہیں ہوتا اور عفونت سے روکتا ہے ۔

مر مالح سے زیادہ مسخن ہوتا ہے، بدن کے لیے مجفف، غیر مغذی اور ملطف و مقطع ہوتا ہے ۔

حریف مر سے زیادہ حار ہوتا ہے، غذاء نہیں بلکہ دواء ہوتا ہے، مقطع و ملطف ہوتا

ہے اور سحج ولذع پیدا کرتا ہے۔

تفہ میں کچھ تو مسخن ہوتے ہیں اور کچھ مبرد لیکن دونوں اعتدال کے ساتھ ہوتے ہیں اور دونوں میں بہت زیادہ غذائیت پائی جاتی ہے اور بدن کا تغذیہ وتنمیہ (نشوونما) ان ہی دونوں پر منحصر ہے کیوں کہ یہ دواء نہیں بلکہ غذاء ہے۔

دسم تفہ کے قریب ہے، مسخن قلیل، مرخی، ملین اور مملس (چکنائی پیدا کرنے والا) ہے۔حریف، مالح، مر اور عفص کو ان کے افعال کی شدت سے روکتا ہے۔

عفص اعتدال کے ساتھ مبرد ہے، مصلب (صلابت پیدا کرنے والا) مخشن، مقوی، قابض اور مغلظ ہے۔

جب ان مفرد ذائقوں کے افعال جان لیے گئے ہیں تو پھر بدن کے جزئی احوال کی ضرورت کے مطابق ان کی ترکیب بھی ممکن ہے نیز بعض کی بعض سے اصلاح بھی کی جاسکتی ہے۔

کوئی ایسی شئی نہیں پائی جاتی جو ٹھیک بدن کے مشابہ یا جو کچھ اس میں سے کم ہوا ہے ٹھیک اسی کے مشابہ تغذیہ کر سکے بلکہ وہ شئی اس کی مخالف ہوتی ہے، یہ اور بات ہے کہ بعض زیادہ مخالف ہوتی ہے اور بعض کم۔ جب معاملہ ایسا ہے تو پھر یہ ضروری ہے کہ اس شئی میں تغیر پیدا کیا جائے اور اسے بدن کے جوہر کے مشابہ بنایا جائے کیوں کہ کوئی بھی شئی اس شئی سے متصل نہیں ہوسکتی جو اس کے مشابہ نہ ہو۔ اسی وجہ سے بدن میں بہت سے ایسے قوی اور اعضاء پائے جاتے ہیں جو غذاء کو تیار کرتے ہیں، نضج دیتے ہیں، تبدیل کرتے ہیں اور پھر اسے بدن کی طبیعت سے قریب کرتے ہیں چنانچہ منہ میں غذاءِ پس کر رطوبات سے مل جاتی ہے، پھر معدہ اسے ہضم کرتا ہے اور پھر جن چیزوں سے تغذیہ حاصل ہوتا ہے ان تمام سے ایک ایسی چیز حاصل ہوتی ہے، جو اجزاء کے مشابہ اور رطب قوام کی ہوتی ہے، جسے ''عصارہ'' کہتے ہیں اور جو دم بن سکتا ہے، پھر یہ عصارہ کبد سے گذرتا ہے اور کبد اسے دم میں تبدیل کر دیتا ہے جو کہ تمام بدن کے تغذیہ کے لیے مناسب ہوتا ہے یعنی منہ معدہ کے لیے تیار کرتا ہے، معدہ کبد کے لیے اور پھر کبد سارے بدن کے لیے تیار کرتا ہے۔

جن چیزوں سے تغذیہ حاصل کیا جاتا ہے انہیں باہر بھی مصنوعی طور سے مختلف مراحل سے گذرنا ہوتا ہے مثلاً بعض کو پکایا جاتا ہے، بعض کو بھونا جاتا ہے، بعض کو جوش دیا جاتا ہے، بعض کو خیسانده بنایا جاتا ہے اور بعض کو رگڑا جاتا ہے۔ ان تمام تبدیلیوں یا مراحل کے بغیر کوئی بھی غذاء بدن کے موافق نہیں ہو سکتی۔ ہاں شاذونادر کسی شئی کو اس کی اصلی شکل میں دواء کے لیے تو استعمال کیا جا سکتا ہے لیکن غذاء کے لیے نہیں۔ ہر وہ غذاء جسے ان مراحل سے اچھی طرح گذارا جاتا ہے تو بدن میں ہونے والے ھضوم اور تغیرات محمود اور موافق ہوتے ہیں۔

کوئی بھی شئی جس کا کوئی مزہ نہ ہو مثلاً کدو، تو وہ مصنوعی طور پر ہر ذائقہ کو قبول کر سکتا ہے۔ کوئی بھی شئی جس کا ذائقہ قوی ہو خواہ وہ کوئی بھی ذائقہ ہو تو اسے مصنوعی طور سے اس ذائقہ کے برخلاف ذائقہ میں تبدیل نہیں کیا جا سکتا۔

غثیان (متلی) پیدا کرنے والی اکثر اشیاء بے مزہ ہوتی ہیں اور جب انہیں کسی ذائقہ سے عمدہ ذائقہ کا بنا دیا جاتا ہے --- خواہ وہ ذائقہ کوئی بھی ہو مثلاً حامض، حریف اور مالح --- تو پھر ان کی کراہت ختم ہو جاتی ہے اور وہ متلی نہیں پیدا کرتیں۔

غثیان لانے والی ہر شئے کو اگر اتنا جوش دیا جائے کہ اس کے بخارات اڑ جائیں تو اس کا ذائقہ ختم ہو جاتا ہے لیکن اگر اس شئی کی پوری قوت یا پورا ذائقہ ختم نہ کرنا ہو تو پھر اسے زیادہ نہیں پکانا چاہیے۔

اگر کسی شئی کو دو مرتبہ جوش دیا جاتا ہے تو اس شئی کی قوت اور ذائقہ ختم ہو جاتا ہے کیوں کہ پہلا پانی اس کی قوت اور ذائقہ کا اکثر حصہ جذب کر لیتا ہے اور جو کچھ بچا ہوتا ہے اسے دوسرا پانی جذب کر لیتا ہے۔

ہر وہ شئی جسے دو مرتبہ جوش دینا ہو تو پہلی مرتبہ جوش دے کر پانی کو ہٹا کر اس شئی کو ٹھنڈی ہوا سے یا ٹھنڈے پانی سے، ورنہ اس کے بخارات صحیح سے نہیں اڑ سکیں گے یا پھر اس کا نضج مستحکم نہیں ہو سکے گا، بلکہ اسے دوسرے پانی میں ڈال کر جوش دینا چاہیے اور پھر اسے گرم حالت میں ہی یوں ہی چھوڑ دینا چاہیے۔

مأ کولات کی اصلاح کے سلسلے میں بنیادی بات یہ ہے کہ سب سے پہلے اسے صاف کیا جائے اور اس کے لیے اس پر سے غبار ہٹایا جائے اور ان ملاوٹوں کو دور کیا جائے جو کہ اس کے جوہر سے تعلق نہیں رکھتی ہیں، پھر اگر اس کے جوہر میں کوئی ایسی کیفیت موجود ہو جو کہ غذاء کے لیے مناسب نہیں ہو مثلاً کڑواپن، کسیلاپن، چرپراہٹ یا ملوحت، تو اسے میٹھے پانی میں بھگو دیا جائے یا پھر جوش دیا جائے تا کہ اس کا وہ ذائقہ ختم ہو جائے۔

مر اور عفص اشیاء کے لیے بہترین شئی، جس میں کہ انہیں جوش دیا جائے، پانی ہے۔ حریف کے لیے بہتر ہے کہ اسے ایسے پانی میں جوش دیا جائے جس میں سرکہ بھی شامل ہو۔ مالح کو تو صرف میٹھے پانی میں بھگونا ہی کافی ہوتا ہے، اگر اس کی ملوحت کم ہو، لیکن اگر بہت زیادہ مالح ہو تو سرکہ اس کی ملوحت کو کم کرتا ہے۔ اسی طرح اگر کسی شئی میں بہت زیادہ حموضت ہے تو نمک اس کی اصلاح کر دیتا ہے کیوں کہ یہ دونوں ذائقے ایک دوسرے کو کم کرتے ہیں۔ حریف اشیاء کو دسومت سے معتدل بنایا جاتا ہے۔ جن اشیاء کا کوئی ذائقہ نہیں ہے انہیں سرکہ اور حریف مسالہ جات سے عمدہ بنایا جاتا ہے۔

جوش دی جانے والی اشیاء کو جس آگ سے جوش دینا چاہیے وہ نرم اور معتدل ہونی چاہیے۔ جوش دی جانے والی اشیاء میں سے کسی شئی کو اگر پانی میں جوش دیا جائے تو اسے اسی پانی میں چھوڑ دینا چاہیے یہاں تک کہ وہ (خود بہ خود) ٹھنڈی ہو جائے۔

جب حبوب مثلاً جو اور گیہوں وغیرہ کو جوش دینا ہو تو ہانڈی کے کنارہ اور اس کے ڈھکن کے درمیان کی خالی جگہ (Gap) کو گندھے ہوئے آٹے سے بند کر دینا چاہیے اور پھر اسے نرم آگ پر دیر تک جوش دینا چاہیے، نہ کہ اسے کھولنا اور ہلانا چاہیے کیوں کہ ہلانے سے بہت ساری چیزیں سفوف ہو کر جل جائیں گی اور پھر جب اس سے بخارات اڑ کر جائیں گے تو آگ کے ساتھ وہ مادے بھی اڑ جائیں گے۔

اگر کسی شئی کو لطیف بنانا ہو تو اسے سرکہ، شہد، نمک، یا ملطف مسالہ جات سے لطیف بنا لینا چاہیے۔ اگر کسی شئی کو غلیظ کرنا ہو تو اسے دہن اور دسم سے غلیظ بنا لینا چاہیے۔ جب بھی کسی سخت جرم میں ذائقہ کی کیفیت بہت زیادہ حاوی ہو تو وہ جوش دینے یا پانی میں

ڈالنے سے بہت ہی کم ختم ہوتا ہے۔

تمام حبوب کو اگر جوش دینے سے پہلے پانی میں بھگو دیا جائے، یہاں تک کہ وہ پھول جائیں، بڑھ جائیں اور نرم ہو جائیں، تو وہ تیزی کے ساتھ پک جاتے ہیں، بہت جلد ہضم ہو جاتے ہیں اور بہت ہی اچھا تغذیہ کرتے ہیں۔ اسی طرح جن چیزوں کو پیسنا ہے اگر انہیں اچھی طرح پیسا جائے یہاں تک کہ وہ چھوٹے چھوٹے اجزاء میں تبدیل ہو جائیں اور پھر انہیں استعمال کیا جاتا ہے تو وہ بہت جلد ہضم ہو جاتی ہیں، بدن میں نفوذ کر جاتی ہیں اور اس کا تغذیہ کرتی ہیں۔

ہر وہ شئی جو پانی میں حل نہیں ہوتی یا آگ پر جوش نہیں کھاتی مثلاً حبوب کے پوست اور حیوانات کی ہڈیاں، تو وہ معدہ میں بھی حل نہیں ہوتی اور نہ ہی پگھلتی ہے بلکہ آلات غذاء کو تکلیف پہنچاتی رہتی ہے تا آں کہ اسے نکال دیا جائے، اسی لیے یہ ضروری ہے کہ اغذیہ کو ممکن حد تک ان اشیاء سے بالکل صاف کر لیا جائے اور ماُ کولات میں ان چیزوں کو استعمال نہیں کیا جائے جو حل نہیں ہوتیں یا جوش نہیں کھاتیں۔

گوشت اور مچھلی وغیرہ پکاتے وقت سب سے پہلے پانی کو جوش دینا چاہیے پھر اس جوش کھاتے ہوئے پانی میں، جس چیز کو پکانا مقصود ہو اسے ڈالنا چاہیے تاکہ نضج کا عمل بہت تیزی کے ساتھ انجام پائے اور ذائقہ اور زیادہ لذیذ ہو جائے۔

تر مسالہ جات کو سب سے پہلے ڈالنا چاہیے اور جب آدھا پک جائیں تب ان میں دہن اور نمک ڈالنا چاہیے۔ اسی طرح جن مسالہ جات سے فائدہ (دواء) حاصل کرنا مقصود ہو انہیں سب سے پہلے ڈالنا چاہیے اور جن سے ذائقہ عمدہ کرنا مقصود ہو انہیں بعد میں شامل کرنا چاہیے۔

لیسدار اور چربی دار مچھلی کو سرکہ اور مسالہ جات کے ساتھ پکانا چاہیے۔ نرم عمدہ مچھلی سے اسفیدباج تیار کیا جاتا ہے اور اس میں تھوڑا افلفل ڈالا جاتا ہے۔ جسے کڑاہی میں روغن سے تلنا ہو تو اس پر مری یا شراب کی چھنٹ دینی چاہیے۔ اسی گوشت اور مچھلی میں نمک شامل کرنا چاہیے جس کا جوہر نرم و نازک نہیں بلکہ سخت ہو یا جس میں رطوبت فضلیہ ہو۔ ایسا

اس وجہ سے کرنا چاہیے کیوں کہ نمک جن اجسام سے ملتا ہے ان کی رطوبات کو تحلیل کر دیتا ہے اور ان میں قبض پیدا کر کے ایک جگہ جمع کر دیتا ہے۔

ہر وہ شئی جس میں یبوست ہوتی ہے اگر اس میں نمک شامل کیا جاتا ہے تو وہ دباغت دی گئی جلد کی طرح ہو جاتی ہے اور پھر وہ کھانے کے لائق نہیں رہتی۔ جس شئی میں رطوبت فضلیہ ہوتی ہے نمک اسے لطیف بنا کر تحلیل کر دیتی ہے۔ جس شئی کا جوہر نرم و نازک ہوتا ہے اسمیں اگر نمک شامل کر دیا جاتا ہے تو وہ نمک اسے خشک کر دیتا ہے، فاسد کر دیتا ہے اور پھر وہ کھانے کے لائق نہیں رہتی کیوں کہ اس کی رطوبت اصلیہ ختم ہو چکی ہوتی ہے۔ جس شئی کی رطوبت فضلیہ کو نمک خشک کر دیتا ہے وہ شئی لطیف اور محمود (پسندیدہ) ہو جاتی ہے اور جس شئی کی رطوبت اصلیہ کو نمک خشک کر دیتا ہے وہ کھانے کے لائق نہیں رہ جاتی۔

وہ تمام چیزیں جو حفاظت سے رکھی جاتی ہیں اور اپنی حالت پہ باقی رہتی ہیں--- خواہ وہ گوشت ہو یا اس کے علاوہ کچھ اور--- تو وہ برف، شہد، شراب، سرکہ اور نمک میں سے کسی ایک میں (حفاظت کے لیے) رکھی جاتی ہیں۔ چنانچہ اگر اسے برف میں محفوظ رکھا گیا ہے تو وہ اپنی تمام خصوصیات میں اپنی حالت پر ہوتی ہے لیکن وہ تھوڑا سا نرم اور نازک ہو جاتی ہے اور اسی وجہ سے وہ بہت تیزی کے ساتھ ہضم ہوتی ہے۔ اگر شہد میں محفوظ رکھا گیا ہے تو اس میں لینت کے ساتھ حرارت آ جاتی ہے۔ اگر شراب میں رکھا گیا ہے تو اس میں حرارت کے ساتھ یبوست آ جاتی ہے۔ اگر سرکہ میں رکھا گیا ہے تو اس میں برودت و یبوست آ جاتی ہے۔ اگر نمک میں رکھا گیا ہے تو اس میں حرارت و یبوست آ جاتی ہے۔ جس شئی کو سرکہ میں محفوظ کیا جاتا ہے وہ قابض بطن ہو جاتی ہے، جسے نمک میں محفوظ کیا جاتا ہے وہ مسہل ہوتی ہے، جسے سرکہ میں محفوظ کیا جاتا ہے وہ زیادہ نرم ہوتی ہے اور جسے نمک میں محفوظ کیا جاتا ہے وہ کبھی نرم ہوتی ہے اور کبھی سخت ہو جاتی ہے۔

کوئی بھی ایسی غذا نہیں ہے جو فطرتاً ایسی مناسب حالت میں ہو کہ اس میں کسی قسم کی تبدیلی ہی نہ کی جائے۔ اس طرح کی اگر کوئی شئی ہے تو اس میں سب سے پہلے لبن محمود اور پختہ پھل ہیں۔

جو چیزیں اصلاح اور مصنوعی طور سے تیار کیے جانے کی محتاج ہوتی ہیں ان میں سے کچھ کی اصلاح آگ کے ذریعہ کی جاتی ہے، کچھ کی پانی کے ذریعہ اور کچھ کی ان دونوں کے ذریعہ اور کچھ کی اصلاح دیگر اشیاء مثلاً روغن، سرکہ، نمک اور مسالہ جات سے کی جاتی ہے۔

کسی بھی شئی کی اصلاح یا تو رقت کو صلابت میں تبدیل کر کے کی جاتی ہے مثلاً انڈا اور دودھ، یا صلابت کو لینت میں تبدیل کر کے مثلاً حبوب ولحوم، یا اس کی گندگی اور خشکی کو دور کر کے مثلاً جاورس کی خشکی کو روغن سے دور کیا جاتا ہے، یا پھر اس کے ذائقہ، لزوجت، نفخ یا بوکو زائل کر کے (اصلاح کی جاتی ہے)۔

جن چیزوں میں نمک ملانے کی ضرورت ہوتی ہے وہ لزج، بے مزہ، چربی دار اور کثیر رطوبت والی اشیاء ہیں۔ جن اشیاء میں سرکہ ملانے کی ضرورت ہوتی ہے وہ ابالی ہوئی سبزیوں کی طرح غلیظ اور مرخی معدہ اشیاء ہیں اور وہ اشیاء ہیں جنہیں بغیر کسی حرارت کے لطیف بنانا ہوتا ہے۔ مسالہ جات کی ضرورت ان اشیاء میں پڑتی ہے جو غلیظ، بارد اور بطی النفوذ ہوں۔

ہر وہ شئی جس میں ناپسندیدہ ذائقہ ہو تو اس ذائقہ کو آگ اور مسالہ جات سے ختم کر کے اس کی اصلاح کر دیتے ہیں لیکن مسالہ جات کو کثیر مقدار میں استعمال نہیں کرنا چاہیے بلکہ اتنی ہی مقدار میں استعمال کرنا چاہیے کہ وہ اشیاء کی اصلاح کر کے انہیں معتدل بنا دیں کیوں کہ جب یہ زیادہ ہو جاتے ہیں تو کھانے کو فاسد بنا دیتے ہیں۔

حریف اشیاء کی اصلاح کے لیے سب سے مناسب روغنی اشیاء ہیں اور بے ذائقہ اشیاء کی اصلاح کے لیے سب سے مناسب سرکہ اور حریف مسالہ جات ہیں۔

پکانے کے لیے آگ کی سب سے مناسب مقدار وہ آگ ہے جو نرم، برابر اور بغیر شعلہ کی ہو اور یہ انگارہ کی آگ ہے۔ جب کسی ایسی شئی کو بھوننا ہو جس میں اچھی رطوبت ہو تو اسے آگ سے اسی وقت ہٹا کر رکھ دیا جائے جب کہ اس میں رطوبت باقی ہی ہو اور اگر اس کی رطوبت اچھی نہ ہو تو پھر اسے آگ ہی پر چھوڑ دینا چاہیے یہاں تک کہ وہ خشک ہو جائے۔

دبلے گوشت کو پہلے پانی میں جوش دینا چاہیے یا نرم آگ پر بھونا چاہیے اور اس کے نیچے میٹھے پانی کا ایک برتن رکھنا چاہیے۔موٹے گوشت کو بھونا چاہیے خاص طور سے اس وقت جب کہ وہ نرم ونازک ہو۔اگر ایسے گوشت کو پکایا جارہا ہو جس میں چربی ہو تو اس کی ہانڈی کو ڈھانکنا نہیں چاہیے اور جس میں چربی نہ ہو تو اسے ٹھنڈک میں ڈھانک دینا چاہیے لیکن گرمی میں نہیں ڈھانکنا چاہیے۔اگر چربی دار گوشت کو پکانا ہو تو اس کی ہڈیوں کو نہیں توڑنا چاہیے کیوں کہ ہڈیوں کا گودا جانوروں کے دیگر تمام اجزاء میں سب سے پہلے متعفن ہوتا ہے اور اس کی بو تبدیل ہو جاتی ہے اس وجہ سے کہ وہ حیوان کے تمام اعضاء میں سب سے زیادہ چربی دار اور سب سے زیادہ رقیق ہوتا ہے۔سخت گوشتوں کو جانور ذبح کرنے کے فوراً بعد نہیں پکانا چاہیے بلکہ اتنی دیر کے لیے چھوڑ دینا چاہیے کہ وہ نرم ہو جائیں اور ان کے خشک ہونے پر یہ خوف نہیں کھانا چاہیے کہ ان میں تعفن اور تبدیلی آجائے گی۔نرم گوشتوں کو پکانے کے لیے اس طرح چھوڑنے کی ضرورت نہیں ہے کیوں کہ اگر ایسے جانور کو ذبح کرکے فوراً نہیں پکایا جائے گا تو وہ اپنی رطوبت کی وجہ سے متعفن ہو جائے گا۔

گوشت کو جلدی نضج دینے اور اچھی طرح نضج دینے میں جو عمل معاون ہے وہ یہ ہے کہ ذبح کرنے سے پہلے جانور کو بھگا بھگا کر تھکا دیا جائے پھر اسے فوراً ذبح کر دیا جائے ، ہانڈی میں بورق یا حلتیت یا موم ڈالا جائے ، گوشت کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیا جائے اور تھوڑی دیر کے لیے نمک اور فوتنج ملائے ہوئے پانی میں ڈال دیا جائے یا گوشت میں نیچے کوئی بھاری چیز تھوڑی دیر کے لیے لٹکا دی جائے کیوں کر اس طرح گوشت نرم ہو جاتا ہے۔یہ تمام کی تمام تدابیر مچھلی کے گوشت میں اختیار کی جاتی ہیں۔

انڈا کو پکانے کا سب سے بہترین طریقہ یہ ہے کہ آگ پر جوش کھاتے ہوئے پانی میں اسے توڑا جائے پھر چھوڑ دیا جائے یہاں تک کہ وہ تھوڑا بستہ ہو جائے پھر اسے کسی چھلنی سے نکال لیا جائے۔اگر تھوڑا سا سرکہ یا شراب یا شہد میں پانی ملا دیا جائے تو اس کا ذائقہ اور کیفیت انڈے کی طرف مائل ہو جاتی ہے۔کبھی کبھی انڈے میں شراب ، روغن زیتون اور مری ملایا جاتا ہے اور کسی شیشہ کے برتن میں اسے ہلکا سا بھون لیا جاتا ہے۔

میٹھی اشیاء کھانے کے بعد منہ کو اچھی طرح دھو لینا چاہیے کیوں کہ میٹھی اشیاء دانت کو فاسد کر دیتی ہیں، آب گلاب سے مضمضہ کرنا چاہیے اور انار اور خوخ چوسنا چاہیے اور خوخ کھانے کے بعد، ماء العسل جس میں افاویہ ملا کر جوش دے دیا گیا ہو، پینا چاہیے یا پھر کندر اور اسی طرح مشمش کو سفوف کر کے کھانا چاہیے۔

سیب اور بہی کی مضرت کو مقوی معدہ مثلاً عود، سنبل اور بسباسہ جیسی اشیاء اور مقوی اعصاب مثلاً قسط اور جند بیدستر جیسی اشیاء سے دور کیا جاتا ہے۔

ناشپاتی کی زیادہ مقدار قولنج پیدا کرتی ہے چنانچہ اس کے بعد ماء العسل پینا چاہیے۔ اگر کوئی حار مزاج ہو تو اسے تربوز کھانے کے بعد سکنجبین پینا چاہیے اور اگر بارد مزاج ہو تو کندری اور فوتنجی استعمال کرنا چاہیے۔ انگور کے بعد مصطگی اور زنجبیل استعمال کرنا چاہیے خاص طور سے اس وقت جب کہ نفخ کی شکایت ہو۔ حار مزاج شخص کو انجیر کھانے کے بعد سکنجبین اور بارد مزاج کو شراب کہنہ پینا چاہیے۔ آلو بخارا کھانے کے بعد ماء العسل یا شراب کہنہ یا عودنی استعمال کرنا چاہیے۔ بادام کو پہلے چھیل لینا چاہیے اور گرم پانی میں بھگو دینا چاہیے یہاں تک کہ وہ نرم ہو جائے اور رطب کے مانند ہو جائے (پھر اسے استعمال کرنا چاہیے)۔ یہی عمل آخروٹ، پستہ، شاہ بلوط اور حب صنوبر کے ساتھ کرنا چاہیے۔ فستق کو پانی اور نمک میں اور بندق کو شراب میں بھگونا چاہیے۔

میوہ جات کو لٹکا دیا جائے یہاں تک کہ اس کی رطوبت فضلیہ ختم ہو جائے اور رطوبت اصلیہ باقی رہے۔ کھیرا اور ککڑی کھانے کے بعد شونیز آمیز مری پی جائے۔ بیگن کو صلیب کی شکل (لمبائی اور چوڑائی) میں کاٹا جائے اور نمک آمیز پانی میں ڈال دیا جائے پھر میٹھے پانی میں اسے ابال لیا جائے اور پھر اس میں سے نکال کر استعمال کیا جائے۔ کماۃ کو پانی، نمک اور صعتر میں جوش دیا جائے پھر اس میں سے اپنے مقصود کے مطابق استعمال کیا جائے۔ کرنب کو نمک آمیز ٹھنڈے پانی سے بار بار دھویا جائے اور آخر میں ماء قراح (قرحہ ڈالنے والے پانی) سے دھویا جائے۔ پیاز کو نمک اور پانی سے اور پھر سرکہ سے دھویا جائے اور اس کے بعد مغز ککڑی کھایا جائے۔ لہسن کے ساتھ سرکہ کا استعمال کیا جائے اور اسے نمک

اور پانی میں جوش دیا جائے۔ راسن کے بعد سکنجبین پی جائے۔ شلجم کو جوش دے کر مسالہ کے ساتھ کھایا جائے اور اسی طرح گاجر کو بھی استعمال کیا جائے۔ لوبیا کو خردل اور سذاب کے ہمراہ اور باقلا کو نمک اور صعتر کے ہمراہ استعمال کیا جائے۔ عدس اور ماش کو اچھی طرح جوش دیا جائے۔ چاول کو اچھی طرح دھو کر بھگو دیا جائے پھر اسے تازہ دودھ اور گھی میں پکا کر استعمال کیا جائے۔ جاورس کو دودھ اور گھی کے ہمراہ کھایا جائے۔ چنا کو روغن زیتون اور تھوڑے سے فلفل میں تل لیا جائے پھر اچھی طرح پکا کر استعمال کیا جائے۔ سمیذ اور اطریہ کو شہد، فلفل اور روغن بادام کے ہمراہ اور ماست وشیراز کو روغن زیتون، صعتر، سذاب اور شونیز کے ساتھ کھایا جائے۔ تر پنیر کو شہد کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ دودھ کھانے کے بعد نانخواہ اور مصطگی کا سفوف پھانکا جائے۔

گائے بیل کے گوشت کو پہلے پانی اور نمک میں جوش دیا جائے پھر سرکۂ شراب، سذاب، زعفران اور فلفل اس میں ڈال کر پکایا جائے اور اس کو اور شکار کے جانوروں کو کھانے کے بعد زنجبیل کھایا جائے۔

اونٹنی کا گوشت فلفل، کزبرہ اور کرویا کے ساتھ کھایا جائے اور اس سے پہلے اسے نمک اور پانی میں جوش دے دیا جائے اور کھانے کے بعد شراب کہنہ پی جائے۔

رؤس (سر) کو خردل، صعتر اور سرکہ کے ہمراہ استعمال کیا جائے۔

بطخ کو سرکہ، خردل، سذاب، برگ اترج، فوتنج اور مری کے ساتھ پکا کر استعمال کیا جائے۔

چوزہ کو سرکۂ شراب، آب سیب ترش اور آب انگور خام کے ساتھ کھایا جائے۔

انڈا کا نیم برشت فلفل، صعتر، نمک اور مری ملا کر کھایا جائے۔

مچھلی روغن اخروٹ کے ساتھ کھائی جائے، اس کے بعد شہد کھایا جائے اور پھر اس کے بعد قوی شراب کہنہ پی جائے۔

غلیظ پانی کی اصلاح

غلیظ پانی کو پہلے جوش دیا جائے پھر اسے نئی ٹھیکری میں ڈال دیا جائے جس میں

کوئی ایسی کیفیت نہ ہو جو کہ پانی پر اثر انداز ہو۔ اس طرح پانی صاف ہو جاتا ہے اور اس کا ثقل نکل جاتا ہے۔ یا پانی میں طین حر کا ایک ڈھیلا ڈالا جائے جو کہ ٹھیکری کا ہو کیوں اس سے پانی کی رداءت (کسی بھی قسم کی گندگی) ختم ہو جاتی ہے۔ ساکھو کی لکڑی کے ٹکڑوں یا نئی اینٹ یا گل ارمنی یا گیہوں کے ستو کو بھی پانی میں ڈال کر پانی صاف کیا جاتا ہے۔

چربی آمیز، نمکین، بدبودار اور ہر وہ پانی جس میں ردی کیفیت پائی جاتی ہو اس میں شراب ملائی جائے یا جوش دیا جائے پھر چھوڑ دیا جائے کیوں کہ اس عمل سے پانی صاف ہو جاتا ہے۔

جس پانی میں ملوحت (نمکین ہونا) یا کڑواپن یا پھٹکری جیسی کوئی قوت ہو اس میں شہد شامل کیا جائے۔ جس پانی میں چراگاہ کی بو ہو اس میں ایسی اینٹ ڈالی جائے جس نے پہلے سرکہ کو جذب کر لیا ہو۔ نمکین پانی میں ستو ملانے سے اس کی ملوحت ختم ہو جاتی ہے۔ درختوں اور جھاڑیوں کے پاس کے متعفن پانی کو پہلے جوش دینا چاہیے پھر اس میں شراب ملا کر استعمال کرنا چاہیے۔ کڑوے پانی کی اصلاح شہد، شکر یا فانیذ ملا کر کی جاتی ہے۔

گدلے غلیظ پانی کو صاف کرنے کا طریقہ یہ ہے اس میں بادام تلخ کا سفوف یا مشمش کی یا خوخ کی گٹھلیاں ڈال دی جائیں، یا سویا ڈال دیا جائے یا کسی ہانڈی میں ڈال کر جوش دیا جائے اور بھاپ اڑنے کی جگہ یعنی ہانڈی کے اوپر اون رکھ دی جائے اور اسے بار بار نچوڑا جائے کیوں کہ اس طریقہ سے میٹھا پانی حاصل کر لیا جاتا ہے خواہ وہ غلیظ، معدنی، بدبودار یا نمکین کسی بھی قسم کا پانی ہو اس لیے کہ اس سے جو بخارات اڑتے ہیں وہ میٹھے ہوتے ہیں۔

نمکین پانی میں خرنوب شامی، حب الآس، زعرور، طین حر یا سویق ڈالنا چاہیے۔ سرکہ بھی چوں کہ مالح پانی کی قوت کو کمزور کر دیتا ہے اس لیے نمکین پانی کے ہمراہ اسے بھی پینا چاہیے، نمکین پانی کی مضرت کو مدر بول اور مسہل اشیاء کھا کر دور کیا جاتا ہے۔

اس کے بعد ''کتاب الاغذیہ'' ہے۔

اللہ تعالی کا شکر ہے کہ ''کتاب اصلاح الاطعمۃ والاشربۃ'' ختم ہوئی

اور ہمیشہ ہمیش صرف اور صرف اللہ تعالی کے لیے حمد ہے۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

وبہ استعین

کتاب-۱۷

موادِ اغذیہ

ابوسہل عیسیٰ بن یحییٰ مسیحی کہتے ہیں: فن طب میں ترتیب دی گئی یہ ہماری سترہویں کتاب ہے۔اس میں ہم نے اغذیہ کے مواد پہ بحث کی ہے اور اللہ تعالیٰ ہی مددگار ہے۔

پس ہم **ملطف اغذیہ** کے سلسلے میں کہتے ہیں کہ یہ تین اقسام کی ہوتی ہیں:

۱- ایک قسم وہ ہے جو لطیف خون پیدا کرتی ہے اور اسے ملطف اس وجہ سے کہتے ہیں کہ اس سے پیدا ہونے والا خون جب بدن میں موجود خون سے ملتا ہے تو سارا کا سارا خون پہلے سے زیادہ رقیق اور لطیف ہوجاتا ہے۔اس قسم کی اغذیہ کی مثالیں یہ ہیں: گیہوں کی خالص عمدہ خبز (روٹی) مغسول، چوزہ اور تیتر کا گوشت، پرندوں کے بازو، چھوٹی مچھلیوں کا گوشت جو کہ نرم ہو لیکن لیسدار نہ ہو، کدو اور ماش۔اس قسم کے کھانے ان لوگوں کے لیے نفع بخش ہیں جن کے اندر قوی اور تھکا دینے والی حرکت نہیں ہوتی، جن کے بدن میں حرارت غریزیہ ضعیف ہوتی ہے اور غلیظ کیموس بنتا ہے، جن کے کبد یا طحال میں یا دونوں میں یا سینہ یا دماغ میں سدے بنتے ہیں یا کسی مفصل میں بلغم پیدا ہوتا ہے۔

۲- دوسری قسم کی ملطف اغذیہ وہ ہیں جو اپنی حدت و حرافت سے غلیظ اشیاء کو لطیف کر دیتی

ہیں جب کہ وہ خود غلیظ ہوتی ہیں اور غلیظ کیموس پیدا کرتی ہیں مثلاً پیاز، گاجر، مولی اور شلجم۔ اس قسم کی اغذیہ جب پکائی جاتی ہیں تو ان سے حرافت وتلطیف کی قوت ختم ہو جاتی ہے اور ان کا جرم غلیظ اور بطی النفوذ ہی رہتا ہے لیکن کبھی کبھی یہ ممکن ہوتا ہے کہ ان اغذیہ کی قوت تقطیع وتلطیف سے فائدہ اٹھالیا جائے اور ان کے جرم کی غلظت سے محفوظ رہا جائے۔ (اس کے مندرجہ ذیل طریقے ہیں:)

یا تو اسے ان غلیظ اشیاء کے ساتھ پکایا جائے جن کو لطیف بنانا مقصود ہو جیسا کہ پیاز کے ساتھ کیا جاتا ہے۔

یا اس کا پانی نچوڑ لیا جائے یا اس کو جوش دے کر اس کا پانی استعمال کیا جائے جیسا کہ گاجر کے ساتھ کیا جاتا ہے۔

یا اسے کچی حالت میں کھایا جائے تا کہ وہ بلغم کو ختم کر دے پھر اسے بہ ذریعہ قئے خارج کر دیا جائے جیسا کہ مولی کے ساتھ کیا جاتا ہے۔

۳۔ تیسری قسم کی ملطف اغذیہ وہ ہیں جن سے پیدا ہونے والا خون لطیف ہوتا ہے اور جو اس کے ساتھ ساتھ ان تمام غلیظ ولزج (لیسدار) کیموس کو بھی لطیف کر دیتی ہیں جو کہ اس خون سے ملتے ہیں۔

اس قسم کی ملطف اغذیہ کی مزید چار اقسام ہیں:

(الف) ایک قسم میٹھی اور لطیف ہوتی ہے کیوں کہ اس میں قوت جلاء پائی جاتی ہے مثلاً ماء الشعیر، تربوز، انجیر خشک، اخروٹ، پستہ اور شہد۔ یہ قسم اپنے افعال میں ملطف اغذیہ کی پہلی قسم کے قریب ہوتی ہے البتہ ان کے اندر قوت تلطیف زیادہ ہوتی ہے۔

(ب) ایک قسم حار حریف اور مقطع ہوتی ہے مثلاً خردل، لہسن، گندنا، کرفس، صعتر، فوتنج، سذاب، شبت، کمون، کرویا، کبر زرد اور صاف، لطیف وحاد شراب کہنہ۔ یہ قسم ان

لوگوں کے لیے مفید ہے جنہیں کبد، طحال، صدر اور دماغ میں پیدا شدہ سدوں کو کھولنے یا بلغم کو رقیق بنا کر ختم کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ان اشیاء کا کثرت سے استعمال نہیں کرنا چاہیے کیوں کہ یہ پہلے خون کو رقیق بناتی ہیں پھر اسے مائی (پانی جیسا) بنا دیتی ہیں، پھر یہ ضعف پیدا کرتی ہیں چنانچہ یہ خون میں بہت زیادہ سخونت پیدا کردیتی ہیں اور پھر اس کا اکثر حصہ مرہ صفراء میں تبدیل ہوجاتا ہے پھر جب اسے لگاتار استعمال کیا جاتا ہے تو یہ لطیف خون کو تحلیل کردیتی ہیں اور غلیظ کو چھوڑ دیتی ہیں پھر اس خون میں خشکی اور غلظت آجاتی ہے اور وہ اسے یا اس کے اکثر حصہ کو مرہ سوداء میں تبدیل کردیتی ہیں اور کبھی کبھی ان سے گردوں میں پتھری پیدا ہوجاتی ہے۔اس قسم کی اغذیہ کی مضرت ان لوگوں کے لیے زیادہ شدید ہوتی ہے جن میں صفراء کا غلبہ ہوتا ہے۔

(ج) ایک قسم اپنی ملوحت سے پگھلاتی اور لطیف بناتی ہے مثلاً مری، وہ مچھلی جس کا لحم نرم اور شحم کم ہو اور اس میں نمک ملا کر جوش دے دیا گیا ہو، ماء الجبن اور ہر وہ کھانا جس میں نمک، مری یا بورق شامل کردیا گیا ہو۔اس قسم کی اغذیہ کے فوائد ونقصانات گرم اور حریف اشیاء کے فوائد ونقصانات سے قریب ہیں البتہ یہ قسم تنقیہ معدہ وامعاء اور تلیین طبیعت میں زیادہ کارگر ہے۔

(د) ایک قسم اپنی حموضت کی وجہ سے ٹکڑے ٹکڑے کرتی اور لطیف بناتی ہے مثلاً سرکہ، سکنجبین، حماض اترج اور آب انار ترش اور ہر وہ کھانا جسے ان میں سے کسی سے تیار کیا جائے۔یہ قسم ان لوگوں کے لیے مفید ہے جن کا معدہ اور سارا جسم حار ہو (اور یہ اس وقت مفید ہے) جب کہ ان میں غلیظ کھانوں سے یا ان کی کثرت کی وجہ سے بلغم پیدا ہوگیا ہو۔

وہ حریف اشیاء جنہیں تلطیف کے لیے استعمال کیا جاتا ہے مثلاً فوتنج، صعتر، خردل وغیرہ تو انہیں رطب حالت میں استعمال کرنا چاہیے کیوں کہ جب یہ خشک ہو جاتی ہیں تو یہ اغذیہ ملطفہ سے نکل کر ادویہ ملطفہ ہو جاتی ہیں۔

وہ سبزیاں جن کے پتوں یا تخموں میں حرافت اور تیز لطیف بو پائی جاتی ہے وہ تمام کی تمام ملطف ہوتی ہیں۔ حبوب میں صرف جَو ہی تلطیف کے لیے مناسب ہے۔ گیہوں کی روٹی جب کہ اسے تر کر کے مغسول کر لیا گیا ہو، نرم گوشت والی چھوٹی رضراضی مچھلی اور وہ تمام حیوان ملطف ہیں جو بہت زیادہ ریاضت کرتے ہوں اور خشک غذاء اور صاف ہواء لیتے ہوں۔

جس مچھلی یا گوشت میں تھوڑی غلظت ہو، اسے سرکہ، نمک، مسالہ جات اور شہد سے لطیف بنالیا جاتا ہے۔

میوہ جات میں خشک انجیر، پستہ اور گاجر ملطف ہیں۔ رقیق شراب سفید اور سکنجبین بہت زیادہ ملطف ہیں۔

اغذیہ غلیظہ

غلیظ اغذیہ وہ ہیں جن میں یبوست یا صلابت یا لزوجت پائی جاتی ہے اور کبھی کبھی یہ تمام کی تمام کیفیات صرف ایک ہی غذاء میں پائی جاتی ہیں۔ یہ کیفیات یا تو طبعی ہوتی ہیں یا مصنوعی۔ عدس، خرگوش کا گوشت، شاہ بلوط، خشک کھجور اور بھونا ہوا باقلی غلیظ ہیں کیوں کہ ان کی طبیعتوں میں یبوست زیادہ غالب ہے۔

کبود (کبد کی جمع)، بہت زیادہ ابالا اور بھونا ہوا انڈا اور بہت زیادہ ابالا ہوا دودھ، سب کے سب غلیظ ہیں کیوں کہ پکانے کی وجہ سے پیدا ہونے والی حرارت ان میں خشکی اور انعقاد (بستگی) پیدا کر دیتی ہے۔

بارہ سنگھا، پہاڑی بکرے اور گائے بیل کا گوشت، اوجھ اور آنتیں اپنی طبعی صلابت کی وجہ سے غلیظ ہوتی ہیں۔ اسی طرح کرنب مطبوخ، شلجم مطبوخ اور اسی جیسی دیگر اشیاء بھی غلیظ ہوتی ہیں۔

تنور کی روٹی کا اوپری حصہ غلیظ ہوتا ہے کیوں کہ آگ کی وجہ سے اس میں یبوست آجاتی ہے اور باطن بھی غلیظ ہوتا ہے کیوں کہ اس میں لزوجت ہوتی ہے۔

ہر وہ روٹی جس کا آٹا اچھی طرح نہ گوندھا گیا ہو یا جس میں خمیر صحیح سے نہ ڈالا گیا ہو یا جس روٹی کو صحیح سے نضج نہیں دیا گیا ہو یا روغن آمیز یا دودھ آمیز روٹی، تمام کی تمام غلیظ ہیں۔

فطر، کماۃ، لباء (پیوسی) اور دماغ غلیظ ہیں۔ فالودہ بھی غلیظ ہے کیوں کہ پکانے پر وہ منعقد (بستہ) ہو جاتا ہے۔ باذنجان غلیظ ہے کیوں کہ اس کی طبیعت میں یبوست ہوتی ہے۔ سخت لیسدار مچھلی غلیظ ہے کیوں کہ اس میں دونوں حالتیں (صلابت ولزوجت) پائی جاتی ہیں۔ جبن غلیظ ہے کیوں کہ اس میں تینوں حالات (صلابت، لزوجت، یبوست) پائے جاتے ہیں۔

پایوں، تھوتھنوں اور اطراف عضلات سے لیسدار کیموس پیدا ہوتا ہے جو کہ غلیظ نہیں ہوتا۔

عرضی طور پر بارد اغذیہ سے غلیظ کیموس پیدا ہوتا ہے کیوں کہ اس کو ہضم کرنے اور لطیف بنانے والی بدنی حرارت کمزور پڑ جاتی ہے جس طرح میوہ جات کو پکنے سے پہلے کھا لینے اور کھیرا، ککڑی، لحم اترج اور دہی کھا لینے پر ہوتا ہے۔

تازہ روٹی غلیظ ہوتی ہے اور اگر اس میں روغن لگا دیا جائے تو وہ اور زیادہ غلیظ ہو جاتی ہے۔ شراب سیاہ شیریں غلیظ ہے۔ حیوان کے اعضاء میں کبد، کلی، دماغ، تھن اور زبان غلیظ ہیں۔

غلیظ ولطیف کے درمیان متوسط اغذیہ:

اس میں وہ تمام اغذیہ شامل ہیں جنہیں روٹی اور گوشتوں سے تیار کیا جاتا ہے مثلاً تیتر، تدارج (لمبی دم والا ایک خوبصورت پرندہ) اور بکری کے بچے کا گوشت۔ بکری کے ایک سال کے بچہ کا گوشت رطب اور لیسدار ہوتا ہے۔ کبوتر کے بچے کا گوشت بہت زیادہ فضلات والا ہوتا ہے، گوریا کا گوشت غلیظ اور حار ہوتا ہے۔ معتدل کرنے والی تدبیر سے

ان میں سے کوئی بھی چیز درست نہیں ہوتی۔

نیم برشت انڈا معتدل ہوتا ہے خاص طور سے اس وقت جب کہ اسے گرم پانی میں ڈالا گیا ہو اور سخت ہونے سے پہلے ہی نکال لیا گیا ہو۔ ہر وہ مچھلی جس کا گوشت سخت نہ ہو، بہت زیادہ لیسدار نہ ہو، بدبودار نہ ہو اور جو گندگیوں سے پاک وصاف گرم پانی میں رہی ہو معتدل ہے۔ میوہ جات میں درخت پر ہی پکے ہوئے انجیر اور انگور، سبزیوں میں ہندبا، خس اور پودینہ اور شرابوں میں وہ شراب معتدل ہے جو سرخ اور صاف ہو لیکن کہنہ نہ ہو۔

سریع الہضم (جلد ہضم ہونے والی) اغذیہ:

یہ وہ تمام اغذیہ ہیں جو نہ تو خشک ہوں، نہ سخت، نہ تو لیسدار ہوں نہ گندی، نہ تو چربی دار ہوں نہ مکروہ (ناپسندیدہ)، نہ تو ان میں زیادہ فضلات پائے جاتے ہوں، نہ وہ بہت زیادہ ٹھنڈی ہوں نہ گرم نیز اگر صحیح ہوں تو غذاء حاصل کرنے والے عضو کے مشابہ ہوں اور اگر ان کا مزاج اعتدال سے ہٹ کر ہو تو وہ اس کی مخالف ہوں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر کسی پر کسی مرض کی وجہ سے گرمی غالب آگئی ہو تو بارد اغذیہ جلدی سے اس کے (حلق سے) اترتی ہیں کیوں کہ وہ بدن کی حرارت کو تسکین دیتی ہیں اور اسے معتدل بناتی ہیں لیکن حار اغذیہ اس کے حلق سے نہیں اتریں گی۔ یہی معاملہ مفرد و مرکب امزجہ کا ہے۔ پھر اگر اس بات کا دھیان رکھا جائے کہ وہ ان غذاء میں سے ہو جس کی خواہش ہو رہی ہے تو پھر وہ اور جلدی ہضم ہوگی کیوں کہ دونوں کی حالت فی نفسہ ایک ہے لیکن ایک کی خواہش ہو رہی ہے تو دوسرے کی نہیں۔ چنانچہ جس کی خواہش ہو رہی ہے وہ اس کے مقابلہ میں جلد ہضم ہوگی جس کی خواہش نہیں ہو رہی ہے۔

اغذیہ لطیفہ اور متوسطہ سب کی سب زود ہضم ہیں۔ غلیظ اغذیہ کبھی کبھی بعض ایسے ابدان کے لیے زود ہضم ہوتی ہیں جو ان کے مخالف ہوتے ہیں۔

پرندوں کا گوشت مویشی کے گوشت کے مقابلہ میں تیزی سے ہضم ہوتا ہے۔ ہر وہ جانور جس کا مزاج یابس ہوتا ہے اس کا بچہ بڑے کے مقابلہ میں زیادہ زود ہضم ہوتا ہے، اسی لیے بچھڑے کا گوشت گائے بیل کے مقابلہ میں جلد ہضم ہوتا ہے اور بکری کے ایک سال کے

بچہ کا گوشت بوڑھی بکری کے بالمقابل جلدی ہضم ہوتا ہے۔

ہر وہ جانور جس کا مزاج زیادہ رطب ہوتا ہے تو ان میں کا بڑا جانور چھوٹے کے مقابلہ میں جلدی ہضم ہوتا ہے چنانچہ بکری کا ایک سالہ بچہ چھوٹے بچہ کے مقابلہ میں جلدی ہضم ہوتا ہے۔

ہر وہ جانور جو نشو ونما کے مرحلہ میں ہوتو وہ بوڑھے کے مقابلہ میں جلدی ہضم ہوتا ہے۔اس میں اس کی چراگاہ اور مقامات کا بھی اعتبار کیا جاتا ہے۔ چنانچہ جو رطب مقامات میں ہوتے ہیں اور رطیب یا غلیظ غذا کھاتے ہیں وہ بطی الہضم ہوتے ہیں۔

ہر وہ شئ جو متخلخل (خلاؤں والی) ہو وہ آپس میں چمٹی ہوئی (غیر متخلخل) شئ کے مقابلہ میں جلد ہضم ہوتی ہے،اسی طرح نرم شئ سخت کے بالمقابل جلد ہضم ہوتی ہے۔اسی لیے اخروٹ بندق کے مقابلہ میں جلدی ہضم ہوجاتا ہے۔

جو شئ نرم ہو اور جس کا چبانا آسان ہو وہ جلد ہضم ہو جاتی ہے اور اسی وجہ سے کرفس، مولی اور طرخون کے مقابلہ میں خس، ہندبا اور کدو جلد ہضم ہوجاتے ہیں۔

عسیر الہضم (مشکل سے ہضم ہونے والی اغذیہ:

کوئی شئ اگر مشکل سے ہضم ہوتی ہے تو یا تو اپنی طبیعت کی وجہ سے جب کہ وہ خشک یا سخت یا لیسدار یا زیادہ چربی دار یا بدذائقہ یا زیادہ حرارت والی یا زیادہ برودت والی ہو۔

یا طبعی مزاج سے مخالف ہونے کی وجہ سے مشکل سے ہضم ہوتی ہے جب کہ وہ اس کے مشابہ نہ ہو۔

یا پھر طبیعت سے خارج حالت کے موافق ہونے کی وجہ سے جب کہ وہ اس میں زیادہ ہوجائے مثلاً گائے بیل اور بارہ سنگھا کا گوشت، اوجھ، امعاء، کان، پنیر اور سمیذ کے ہمراہ تیار شدہ خبیص (کھجور اور گھی کا حلوا)، سب کے سب اپنی یبوست وصلابت کی وجہ سے عسیر الہضم ہیں۔

حبوب میں چاول، جاورس اور عدس عسیر الہضم ہیں۔ ہر بوڑھا جانور خاص طور سے وہ جو سخت گوشت والا ہو عسیر الہضم ہوتا ہے۔دہی اپنی برودت کی وجہ سے، جوش دیا گیا گیہوں اپنی

لزوجت کی وجہ سے، باقلی اور لوبیا کثرت نفخ کی وجہ سے، سمسم کثرت روغن کی وجہ سے اور جاورس گندگی کی وجہ سے عسیر الہضم ہیں۔ کچے میوے، باذروج، شلجم، گاجر، بیخ چقندر اور غلیظ تازہ شراب سب کے سب عسیر الہضم ہیں کیوں کہ ان میں رطوبت فضلیہ زیادہ پائی جاتی ہے۔ پیوسی، ابلا ہوا اور بھنا ہوا سخت انڈا، غلیظ و ثقیل پانی سب کے سب عسیر الہضم ہیں۔

کثیر الفضول (زیادہ فضلات والی) و قلیل الفضول (کم فضلات والی) اغذیہ:

مرغابی کا سینہ، تمام جانور کے احشاء و دماغ، جنگلوں اور جھاڑیوں کے پرندے، تازہ چنا، تازہ باقلا، ہر دودھ دار جانور کا گوشت اور سکون سے رہنے والے ہر اس جانور کا گوشت جو کہ ریاضت نہ کرتا ہو خاص طور سے وہ جس کا مزاج رطب ہو، تمام کے تمام کثیر الفضول اغذیہ میں شامل ہیں۔

پرندوں کا گوشت، مویشی کے پائے، ان کی گردن اور خشک مقامات پر رہنے والے اور زیادہ ریاضت کرنے والے جانور جو کہ قلیل فضلات والی اغذیہ کھاتے ہیں، تمام کے تمام کم فضلات والی اغذیہ ہیں۔

اغذیہ کثیرۃ التغذیہ (زیادہ غذائیت پہنچانے والی غذائیں):

ہر وہ غلیظ غذاء جو اچھی طرح ہضم ہوجائے وہ کثیر الغذاء (زیادہ غذائیت والی) ہے۔ ہر وہ غذاء جو کم فضلات والی ہے وہ بھی کثیر الغذاء ہے۔ گائے بیل کا گوشت، دماغ، سمیذ (سفید آٹا) کی روٹی، سخت مچھلی، باقلا، عدس اور کھجور سب کے سب ان لوگوں کے لیے زیادہ مغذی ہیں جنہیں ان کا کھانا خوشگوار محسوس ہوتا ہے۔ پرندوں کے بازو، مویز شیریں، تازہ دودھ اور کہنہ شراب یہ تمام کی تمام بھی بہت زیادہ مغذی ہیں کیوں کہ ان میں فضلات کم ہوتے ہیں اور یہ بدن کے بہت زیادہ موافق ہوتے ہیں۔

سب سے زیادہ مغذی دودھ، بھیڑ کا دودھ ہے پھر گائے کا۔ سب سے زیادہ مغذی شراب شیریں غلیظ سرخ شراب ہے پھر سفید غلیظ شراب۔ شراب جتنا زیادہ حلاوت، غلظت اور سرخی کی طرف مائل ہوگی وہ اتنی ہی زیادہ مغذی ہوگی۔ سب سے کم مغذی رقیق شراب سفید ہے۔

اغذیہ قلیلۃ التغذیہ (کم غذائیت پہنچانے والی غذائیں):

ہر وہ غذاء جو لطیف ہو وہ قلیل الغذاء (کم غذائیت والی) ہوتی ہے۔ اسی طرح ہر وہ غذاء جس میں یبوست یا رطوبت زیادہ ہو یا جس میں فضلات زیادہ ہوں وہ بھی کم مغذی ہوتی ہے۔ اوجھ، کان، ہرن اور خرگوش کا گوشت ہر بوڑھے جانور کا گوشت، جاورس، باجرا، پستہ، بندق، غبیرا، زعرور، خرنوب، کبر اور کسیلا مویز سب کے سب اپنی یبوست کی وجہ سے کم مغذی ہیں۔ مچھلی، کدو، توت، آلو بخارا اور مشمش بھی کم مغذی ہیں کیوں کہ ان میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے نیز ان کی غذائیت بھی باقی نہیں رہتی کیوں کہ ان کی رطوبات تیزی سے تحلیل ہو جاتی ہیں۔ باقلی رطب، کرنب، چقندر اور گاجر بھی کم مغذی ہیں کیوں کہ ان میں فضلات زیادہ ہوتے ہیں۔ خبز مغسول کا لباب اور تیتر کا گوشت بھی اپنی لطافت کی وجہ سے کم مغذی ہیں۔

اغذیہ جیدۃ الکیموس (بہترین کیموس والی غذائیں):

ہر وہ غذاء جس میں خالص اور صاف خون پیدا کرنے کی قوت بہت زیادہ نہ ہو اور اسی طرح وہ غذاء جو تمام معتدل ابدان کے لیے موافق ہو، غذاء جید الکیموس (بہترین کیموس والی) ہوتی ہے چنانچہ گیہوں کی اچھی طرح پکائی ہوئی صاف روٹی اگر اسی دن کھائی جائے، مرغ، تیتر، بکری اور بھیڑ کے بچے، وہ مچھلی جو سخت، لیسدار، بدبودار اور بہت زیادہ موٹی نہ ہو نیز وہ ایسے پانی میں نہیں رہی ہو جس میں گندگیاں اور جھاڑیاں رہی ہوں اور اس کی غذاء بھی ردی نہیں رہی ہو، وہ انڈا جسے بہت زیادہ پکا کر سخت نہیں کیا گیا ہو، عمدہ خوشبو والی وہ شراب جس میں تھوڑی سی حلاوت ہو، بکری کا تازہ دودھ جو کہ تندرست اور موٹی بکری سے ولادت کے بعد ہی حاصل کیا گیا ہو، یہ تمام کی تمام اغذیہ بہترین کیموس پیدا کرتی ہیں جو کہ لطیف و غلیظ کے درمیان معتدل ہوتا ہے۔ سمید کی اور تنور میں پکائی ہوئی روٹی، بچھڑے کا گوشت، بکری کا کبد اور قلب، عمدہ خوشبو والی شراب جو کہ شیریں نہ ہو سب کی سب بہترین اور غلیظ کیموس پیدا کرتی ہیں۔

اغذیہ ردیۃ الکیموس (خراب کیموس والی غذائیں):

یہ وہ اغذیہ ہیں جو محمود کیموس نہیں پیدا کرتیں بلکہ صفراوی یا سوداوی یا بلغمی کیموس

پیدا کرتی ہیں۔ وہ روٹی جو بہت زیادہ بھوسی والے آٹے سے یا پرانے گیہوں سے یا پرانے آٹے سے تیار کی گئی ہو، پہاڑی بکرے، گائے، بیل، اونٹنی، خرگوش اور بارہ سنگھا کے گوشت اور تمام جانوروں کا طحال، سب کے سب سوداء پیدا کرتے ہیں۔ بھیڑ کا مکمل گوشت سوداء وبلغم میں اضافہ کرتا ہے۔ اسی طرح دماغ، اوجھ اور گردہ چربی دار ہونے کی وجہ سے ردی کیموس پیدا کرتے ہیں۔ بھونا ہوا انڈا غلیظ اور فاسد کیموس پیدا کرتا ہے۔ پنیر بالخصوص پنیر کہنہ اور فطر بھی غلیظ بارد کیموس پیدا کرتے ہیں۔ جاورس غلیظ خون پیدا کرتا ہے۔ جس مچھلی کا گوشت سخت اور لیسدار ہو وہ غلیظ بارد بلغم پیدا کرتی ہے اور اگر اس میں نمک ملا دیا گیا ہو اور نمک میں وہ کافی دنوں تک رکھی گئی ہو تو وہ سوداء پیدا کرتی ہے۔ ناشپاتی اور سیب اگر اچھی طرح نہ پکے ہوں تو بارد کیموس پیدا کرتے ہیں۔ کھیرا اور ککڑی بھی اسی طرح بارد کیموس پیدا کرتے ہیں۔ کدو اور تربوز اگر معدہ میں فاسد ہو جائیں تو ردی کیموس پیدا کرتے ہیں خاص طور سے اس وقت جب یہ معدہ میں ردی فضلات سے مل جائیں اور اسی وجہ سے ان دونوں سے ہیضہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ تمام کی تمام سبزیاں کثرت فضلات اور قلت غذائیت کی وجہ سے ردی کیموس پیدا کرتی ہیں۔

حرارت وبرودت کے درمیان متوسط کیموس پیدا کرنے والی اغذیہ

خشکار کی روٹی، خصی شدہ بھیڑ اور بکرے، پختہ انگور خاص طور سے جسے لٹکا کر پکایا گا ہو، پختہ انجیر رطب، انجیر خشک ہمراہ اخروٹ، خس، ہندبا، کھیرا سب کے سب متوسط کیموس پیدا کرتے ہیں۔

حار، بارد، رطب اور یابس اغذیہ

گیہوں کی روٹی، چنا، میتھی، کھجور، مویز شیریں، عسل، چرپری سبزیاں، بھیڑ کا گوشت اور زرد شراب کہنہ سب کی سب حار اغذیہ ہیں۔

جو کی روٹی اور جو سے تیار شدہ تمام اغذیہ، کدو، کھیرا، آلو بخارا، ہندبا، خس، خشخاش، بقلہ حمقاء، سیب، انار، ناشپاتی اور تمام ترش یا عفص (کسیلی) بارد اغذیہ ہیں۔

عفص غلیظ بارد ہے، حامض لطیف بارد ہے۔ ترش میں سب سے زیادہ لطیف سرکہ ہے۔ کسیلی شراب سفید سب سے کم حرارت پیدا کرنے والی شراب ہے چنانچہ اگر اس کے ساتھ تازہ غلیظ شراب ملا دی جائے تو وہ بارد ہو جاتی ہے۔

جاورس، عدس، کرنب، خشک ستو، تمام بھونی ہوئی، مشوی کی ہوئی اور تلی ہوئی اشیاء اور وہ تمام اشیاء جن میں مری، سرکہ اور مسالہ زیادہ ہو سب کی سب یابس ہیں۔

ماء الشعیر، کدو، تربوز، ککڑی، اخروٹ رطب، آلو بخارا، گولر، توت، خس، بقلہ یمانیہ، باقلی رطب، نخود رطب اور ہر وہ غذا جسے پانی میں جوش دے کر ابالا گیا ہو اور چھوٹے جانوروں کا گوشت سب کے سب رطب ہیں۔

معدہ کے لیے نفع بخش اغذیہ:

قابض اشیاء مسترخی (ڈھیلے) معدہ کے لیے نفع بخش ہیں اور وہ ہیں: سفرجل اور زیتون آب، بالخصوص سرکہ سے بنائی ہوئی اشیاء، زبیب عفص، عصارہ کے ثفل میں مدفون انگور، ادھ پکی کھجور، عمدہ خوشبو والی قابض شراب، اور تھوڑی مقدار میں پوست اترج کیوں کہ اس کی زیادہ مقدار تخمہ (بدہضمی) پیدا کرتی ہے۔

ہر وہ مأکول و مشروب جو قابض ہوتے ہیں اور انہیں تمام اغذیہ سے پہلے لیا جاتا ہے تو وہ بطن میں قبض پیدا کرتے ہیں لیکن اگر بعد میں لیا جاتا ہے تو وہ بطن میں لینت پیدا کرتے ہیں کیوں کہ یہ دفع طعام کے لیے معدہ کی مدد کرتے ہیں۔

کبھی کبھی معدہ میں لیسدار بلغم اکٹھا ہو جاتا ہے اور اس سے چپک جاتا ہے اور پھر بطلان شہوت پیدا کرتا ہے تو اس عارضہ کی اصلاح وہ اغذیہ کرتی ہیں جو قاطع بلغم اور جالی معدہ ہیں مثلاً خردل، مولی، حرف، شراب حار اور انجیر کے ساتھ اخروٹ۔ کبھی کبھی بلغم چپکنے کی وجہ سے معدہ ڈھیلا ہو جاتا ہے تو پھر ایسی اشیاء کا استعمال کرتے ہیں جو قاطع و منقی بلغم ہوں اور معدہ میں قبض پیدا کرتی ہوں مثلاً صرف سرکہ میں ڈالا ہوا کبر یا سرکہ، عدس اور شراب عفص کو عمدہ خوشبو اور حدت والی شراب میں شامل کر کے استعمال کرتے ہیں۔

عفص غلیظ بارد ہے، حامض لطیف بارد ہے۔ ترش میں سب سے زیادہ لطیف سرکہ ہے۔ کسیلی شراب سفید سب سے کم حرارت پیدا کرنے والی شراب ہے چنانچہ اگر اس کے ساتھ تازہ غلیظ شراب ملا دی جائے تو وہ بارد ہو جاتی ہے۔

جاورس، عدس، کرنب، خشک ستو، تمام بھونی ہوئی، مشوی کی ہوئی اور تلی ہوئی اشیاء اور وہ تمام اشیاء جن میں مری، سرکہ اور مسالہ زیادہ ہو سب کی سب یابس ہیں۔

ماء الشعیر، کدو، تربوز، ککڑی، اخروٹ رطب، آلو بخارا، گولر، توت، خس، بقلہ یمانیہ، باقلی رطب، نخود رطب اور ہر وہ غذا جسے پانی میں جوش دے کر ابالا گیا ہو اور چھوٹے جانوروں کا گوشت سب کے سب رطب ہیں۔

معدہ کے لیے نفع بخش اغذیہ:

قابض اشیاء مسترخی (ڈھیلے) معدہ کے لیے نفع بخش ہیں اور وہ ہیں: سفرجل اور زیتون آب، بالخصوص سرکہ سے بنائی ہوئی اشیاء، زبیب عفص، عصارہ کے ثفل میں مدفون انگور، ادھ پکی کھجور، عمدہ خوشبو والی قابض شراب، اور تھوڑی مقدار میں پوست اترج کیوں کہ اس کی زیادہ مقدار تخمہ (بدہضمی) پیدا کرتی ہے۔

ہر وہ مأکول و مشروب جو قابض ہوتے ہیں اور انہیں تمام اغذیہ سے پہلے لیا جاتا ہے تو وہ بطن میں قبض پیدا کرتے ہیں لیکن اگر بعد میں لیا جاتا ہے تو وہ بطن میں لینت پیدا کرتے ہیں کیوں کہ یہ دفع طعام کے لیے معدہ کی مدد کرتے ہیں۔

کبھی کبھی معدہ میں لیسدار بلغم اکٹھا ہو جاتا ہے اور اس سے چپک جاتا ہے اور پھر بطلان شہوت پیدا کرتا ہے تو اس عارضہ کی اصلاح وہ اغذیہ کرتی ہیں جو قاطع بلغم اور جالی معدہ ہیں مثلاً خردل، مولی، حرف، شراب حار اور انجیر کے ساتھ اخروٹ۔ کبھی کبھی بلغم چپکنے کی وجہ سے معدہ ڈھیلا ہو جاتا ہے تو پھر ایسی اشیاء کا استعمال کرتے ہیں جو قاطع و منقی بلغم ہوں اور معدہ میں قبض پیدا کرتی ہوں مثلاً صرف سرکہ میں ڈالا ہوا کبر یا سرکہ، عدس اور شراب عفص کو عمدہ خوشبو اور حدت والی شراب میں شامل کر کے استعمال کرتے ہیں۔

معدہ کے لیے نقصان دہ اغذیہ:

چقندر معدہ کے لیے ردی ہے کیوں کہ یہ اپنی بورقی حدت کی وجہ سے اس میں لذع پیدا کرتا ہے۔ اسی طرح شلجم، خرفہ، اور اسفاناخ اپنی لزوجت کی وجہ سے ردی ہیں۔ حلبہ بھی ردی ہے کیوں کہ یہ غثیان پیدا کرتا ہے۔ سمسم اپنی لزوجت اور کثرت دھنیت کی وجہ سے ردی ہے کیوں کہ وہ جلدی مستحیل ہو جاتا ہے، بارد معدہ میں حموضت پیدا کرتا ہے، حار معدہ میں صفراء میں مستحیل ہوتا ہے اور بعض حار معدوں میں پنیری مادہ میں مستحیل ہو جاتا ہے۔ شہد اگر زیادہ مقدار میں استعمال کیا جائے تو وہ غثیان اور معدہ میں لذع پیدا کرتا ہے۔ تربوز غثیان پیدا کرتا ہے اور اگر وہ معدہ میں فاسد ہو جاتا ہے تو اس سے ردی کیموس پیدا ہوتا ہے، اسی وجہ سے تربوز کھانے کے بعد جید الکیموس غذاء کھانی چاہیے۔ تمام کے تمام دماغ معدہ کے لیے ردی ہیں، اس لیے اسے صعتر، فوتنج، خردل اور ملح کے ساتھ کھانا چاہیے۔ نمک اور غلیظ تازہ سیاہ شراب بھی معدہ کے لیے ردی ہے۔ مازو کھانے سے معدہ میں تیزی سے حموضت پیدا ہوتی ہے اور غثیان بھی آتا ہے۔

نفخ کو دور کرنے اور اس کی اصلاح کرنے والی اغذیہ:

چنا، باقلی، لوبیا، ماش، مسور اور جَو کو اگر چھلکا کے ساتھ پکا کر کھایا جائے تو نفخ پیدا کرتے ہیں بالخصوص اس وقت جب کہ انہیں اچھی طرح نہ پکایا گیا ہو۔ اگر چھیل کر پکایا جائے تو یہ کم نفخ پیدا کرتے ہیں اور اگر تل دیا جائے تو اور کم نفخ پیدا کرتے ہیں۔ فقاع، انجدان اور حلتیت نفاخ ہیں۔ رطب انجیر نفاخ ہے البتہ اس کا نفخ تیزی سے تحلیل ہو جاتا ہے کیوں کہ یہ معدہ سے تیزی سے اتر جاتا ہے۔ انجیر اور انگور اگر اچھی طرح پک چکے ہوں تو بہت کم نفخ پیدا کرتے ہیں۔ خشک انجیر اور انگور بھی کم نفخ پیدا کرتے ہیں۔ انجیر خشک نفخ نہیں پیدا کرتا۔ دودھ معدہ میں ریاح پیدا کرتا ہے۔ شہد اگر مصفی نہ ہو تو وہ (بھی) نفخ پیدا کرتا ہے اور اگر اسے جوش دے کر اس کے جھاگ کو نکال لیا گیا ہو تو وہ نفخ نہیں پیدا کرتا۔ شراب شیریں، شراب عفص اور شراب عصیر سب کی سب منفخ ہیں۔

ہر وہ کھانا جو نفخ پیدا کرتا ہے، تو اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ اسے اچھی طرح پکایا جائے اور نضج دیا جائے کیوں کہ اس سے نفخ کم پیدا ہوتا ہے۔ جسے تل دیا جاتا ہے وہ بھی کم نفخ پیدا کرتا ہے اور جس میں محلل ریاح مسالہ جات مثلاً کمون، انیسون، کاشم اور سداب وغیرہ ملا دیے جاتے ہیں وہ بھی کم نفخ پیدا کرتا ہے۔ شہد آمیز سرکہ ریاح کو لطیف کر کے ختم کر دیتا ہے۔

جالی، ملطف و مفتح سدد اغذیہ:

آب کشک الشعیر جالی ہے۔ شیریں تربوز، شیریں مویز، باقلی، نخود اور نخود سیاہ گردوں کا تنقیہ کرتے ہیں اور اس کی پتھری میں نفع بخش ہوتے ہیں۔ کبر کو اگر سرکہ اور شہد کے ہمراہ کھانا سے پہلے کھایا جائے تو وہ اپنی قوت جلاء سے معدہ امعاء کا تنقیہ کرتا ہے اور سدوں کو کھولتے ہیں۔ چقندر جالی اور مفتح سدد کبد ہے بالخصوص اس صورت میں جب کہ اسے خردل کے ہمراہ کھایا جائے۔ پیاز، لہسن، گندنا اور مولی غلیظ کیموس کو ٹکڑے کر کے لطیف بنا دیتے ہیں۔

ماء الجبن ملطف ہے۔ انجیر رطب و یابس دونوں جالی اور منقی گردہ ہیں۔ بادام بالخصوص بادام تلخ جالی، ملطف اور مفتح سدد کبد و طحال ہے، نیز یہ صدر و ریہ سے رطوبت کو خارج کر دیتا ہے۔ پستہ مقوی کبد و مفتح سدد کبد ہے۔ شہد ملطف اور جالی ہے، خاص طور سے وہ شہد جسے شہد کی مکھیوں نے حار یابس درختوں مثلاً صعتر وغیرہ سے تیار کیا ہو۔

ماء العسل غلیظ تھوک کو لطیف کرتا ہے اور اسے باہر نکالتا ہے۔

سکنجبین ملطف، مقطع رطوبت غلیظہ لزجہ (لیسدار غلیظ رطوبت کو ٹکڑے ٹکڑے کرنے والا)، مفتح سدد کلی و کبد و طحال اور منقی صدر و ریہ ہے۔

شراب لطیف عروق کو غلیظ کیموس سے صاف کرتی ہے۔

جس کے بدن میں غلیظ بارد کیموس ہو، اسے حار حریف شراب سے فائدہ ہوتا ہے۔

شراب رقیق ریہ سے رطوبات کو باہر نکالتی ہے کیوں کہ یہ مقوی و مرطب اعضاء ہے اور ان (اعضاء) میں موجود غلیظ فضلات کو لطیف بنا دیتی ہے۔ یہی فعل شیریں شراب کا بھی ہے۔

مولد سدد (سدے پیدا کرنے والی) اغذیہ:

دودھ میں اگر مائیت کم اور پنیری مادہ زیادہ ہوتو وہ کبد میں سدہ اور گردوں میں پتھری پیدا کرتا ہے، بالخصوص اس وقت جب کہ اس کو کثرت سے وہ لوگ استعمال کریں جو سدے کی استعداد رکھتے ہیں (جن میں سدہ پیدا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے)۔

تمام شیریں اغذیہ کبد وطحال کے لیے ردی ہیں۔ اگر انہیں تنہا کھایا جائے تو وہ کبد وطحال میں غلظت پیدا کر دیتی ہیں لیکن اگر ملطف وجالی اغذیہ مثلاً فوتنج کوہی، صعتر اور فلفل کے ہمراہ کھایا جائے تو وہ کبد وطحال کے سدوں کو کھولتی ہیں۔ رطب کھجور اور اچھی طرح بنائی ہوئی روٹی کے علاوہ گیہوں سے تیار شدہ تمام اغذیہ اور شیریں شراب کبد میں سدہ اور گردوں میں پتھری پیدا کر دیتی ہیں اور طحال کو غلیظ بنا دیتی ہیں۔

بطی الانحدار (سستی کے ساتھ اترنے والی) اغذیہ:

گیہوں کے خالص آٹا سے تیار شدہ تمام اشیاء، باقلی مقلو، مسور، دماغ، کباب، ابلا ہوا اور بھونا ہوا انڈا، کبد، قلب، لوبیا، تل، ناشپاتی، مازو، شیریں کسیلی اور تازہ غلیظ شراب اور معدنی پانی تمام کے تمام سستی کے ساتھ معدہ سے اترتے ہیں۔

سریع الفساد (تیزی سے فاسد ہونے والی) اور بطی الفساد (دھیرے دھیرے فاسد ہونے والی) اغذیہ:

مشمش، توت، تربوز اور کدو اگر معدہ سے جلدی نہ اتریں اور اس میں کسی ردی کیموس سے مل جائیں تو یہ بہت تیزی سے فاسد ہوتے ہیں، اسی لیے انہیں کھانا سے پہلے اور معدہ کے صاف ہونے کی صورت میں کھانا چاہیے تاکہ وہ اس سے تیزی سے اتر جائیں اور پھر ان کے بعد جو کچھ کھایا جائے اس کے لیے بھی راستہ آسان ہو جائے۔ غلیظ کھانا جو سستی کے ساتھ مستحیل ہوتا ہے مثلاً گائے بیل کا گوشت، پائے اور اسی جیسی دوسری غذائیں تو وہ فاسد نہیں ہوتیں۔

ملین بطن و حابس بطن اغذیہ:

ہر وہ کھانا جس میں حلاوت، حدت، ملوحت، لزوجت یا جلاء ہو، وہ ملین ہے۔
آب کرنب اور عدس ملین بطن ہیں لیکن ان کا جرم حابس بطن ہے۔ بوڑھے مرغ کا شوربا، خشکار کی روٹی اور شہد کے ہمراہ آب حلبہ ملین بطن ہیں۔ زیتون آب کو اگر کھانا سے پہلے مری کے ہمراہ کھایا جائے تو یہ بھی بطن میں لینت پیدا کرتا ہے لیکن اگر اسے کھانا کے ساتھ بغیر مری کے کھایا جائے، خاص طور سے اس کی عفص قسم کو یا سرکہ کے ہمراہ اسے کوئی شکل دے کر کھایا جائے تو یہ معدہ کی قوت دافعہ کو قوی کرتا ہے۔

رقیق دودھ، ماء الجبن بالخصوص اس صورت میں جب کہ اس میں نمک لگا دیا گیا ہو، شہد، چھوٹے جانوروں کا گوشت، چقندر، کدو، اسفاناخ، تربوز، انجیر شیریں، توت، آخروٹ رطب، آلو بخارا رطب یا ماء العسل میں مطبوخ آلو بخارا سب کے سب ملین بطن ہیں۔

شہد اور شراب کبھی کبھی تیزی سے عروق کی طرف بڑھتے ہیں اور اپنے ساتھ غذاء کے اکثر حصہ کو بھی نفوذ کراتے ہیں چنانچہ یہ اس وقت بطن میں قبض پیدا کرتے ہیں اور پیشاب لاتے ہیں اور کبھی کبھی معدہ میں رہ کر اپنی قوت لاذعہ سے ہیجان پیدا کرتے ہیں یہاں تک کہ کھانا نکل جاتا ہے اس طرح یہ مسہل بطن کا کام کرتے ہیں۔

شراب شیریں اور شراب عصیر دونوں ملین بطن ہیں۔

ممسک بطن (اسہال کو روکنے والی) اغذیہ وہ ہیں جن میں عفوصت، یبوست اور غلظت غالب ہوتی ہے مثلاً سفرجل، ناشپاتی، حب الآس، جرم عدس، شراب عفص، چاول، جاورس، جو کا ستو، خرگوش کا گوشت اور کرنب مطبوخ جس کے پانی کو انڈیل کر دوبارہ مطبوخ کیا گیا ہو، لبن مطبوخ اور جبن اپنی اپنی غلظت کی وجہ سے بطن میں قبض پیدا کرتے ہیں۔

دودھ کو (بہ طور قابض استعمال کرنے کے لیے) اتنا جوش دینا چاہیے کہ اس کی مائیت ختم ہو جائے کیوں کہ اس کی مائیت ملین بطن اثر رکھتی ہے۔ دودھ کی مائیت کو ختم کرنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ اس میں کنکریاں ڈال دی جائیں یا لوہے کی چھوٹے چھوٹے گرم گرم ٹکڑے ڈال دیے جائیں چنانچہ جب اس کی مائیت ختم ہو جاتی ہے تو یہ معدہ وامعاء میں

حار فضلات کی وجہ سے ہونے والی سوزش (لذع) میں مفید ہوتا ہے البتہ یہ بہت زیادہ غلظت پیدا کرتا ہے۔ کبھی کبھی یہ معدہ میں پنیری شکل اختیار کر لیتا ہے اور کبھی کبھی یہ معدہ سے گذرتا ہے تو کبد میں سدے یا گردوں میں پتھر پیدا کر دیتا ہے، اس لیے اس کے اندر ایسی چیز ڈال دینی چاہیے جو اسے رقیق کر دے اور اسے پنیری شکل نہ اختیار کرنے دے مثلاً نمک وغیرہ۔

ترش اشیاء، مثلاً آب سیب ترش اور آب انار ترش اگر معدہ میں کسی غلیظ خلط سے ملتی ہیں تو وہ اسے لطیف بنا کر معدہ سے اتار دیتی ہیں، اس طرح یہ بطن میں لینت پیدا کرتی ہیں لیکن اگر معدہ میں کوئی خلط نہیں ہوتا ہے تو یہ بطن میں قبض پیدا کرتی ہیں۔

اس کے بعد ''کتاب تدبیر الغذاء'' ہے۔

اللہ تعالی کا شکر ہے کہ ''کتاب الاغذیہ'' ختم ہوئی

اور ہمیشہ ہمیش صرف اور صرف اللہ تعالی کے لیے حمد ہے۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم
وبہ استعین

کتاب-۱۸

تدبیر غذاء

ابوسہل عیسیٰ بن یحییٰ مسیحی کہتے ہیں: فن طب میں ترتیب دی گئی یہ ہماری اٹھارہویں کتاب ہے۔ اس میں ہم تدبیر غذاء کے تعلق سے گفتگو کریں گے۔ اور اللہ تعالیٰ ہی مددگار رہے۔

پس ہم کہتے ہیں: کوئی ایسی غذاء نہیں پائی جاتی جو تمام ابدان کے لیے تمام حالات میں اور تمام طریقوں میں سے صرف ایک طریقہ پر مفید ہو کیوں کہ ابدان کے حالات اپنے اصلی مزاج، عمر، عادت، موسم اور مسکن کے لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں، چنانچہ کسی بھی ایک شئی کی منفعت تمام ابدان کے لیے تمام حالات میں یا اس کی مضرت صرف ایک طرح سے نہیں ہوتی بلکہ جو شئی جزئی حالت میں جزئی بدن کے لیے موافق ہوگی وہ اس کے لیے مفید ہوگی اور جو مخالف ہوگی وہ مضر ہوگی، اس لیے یہ ضروری ہے کہ کسی غذاء کی قوت کے تعلق سے مطلق یہ نہ کہا جائے کہ وہ نافع ہے یا مضر ہے بلکہ تمام حالات میں بدن معتدل پر قیاس کر کے ہی کوئی حکم لگایا جائے۔

ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک غذاء بدن معتدل کے لیے موافق ہوتی ہے لیکن وہی غذاء دوسرے بدن کے لیے غیر موافق ہوتی ہے۔ (اس کی کئی وجہیں ہو سکتی ہیں:)

☆ یا تو اس کی مقدار بہت کم ہوتی ہے یا پھر ضرورت سے زیادہ ہوتی ہے۔

- ☆ یا اسے جس وقت پہ لینا چاہیے اس سے پہلے یا بعد میں لیا گیا ہوتا ہے۔
- ☆ یا اسے جتنی مرتبہ کھانا چاہیے اس سے کم یا اس سے زیادہ مرتبہ کھایا گیا ہوتا ہے۔
- ☆ یا اسے زیادہ مقدار میں یا کم مقدار میں پی لیا گیا ہوتا ہے۔
- ☆ یا جس وقت پینا چاہیے اس کے علاوہ کسی دوسرے وقت میں پی لیا گیا ہوتا ہے یا نہیں پیا گیا ہوتا ہے۔
- ☆ یا حرکت، سکون یا نوم (میں سے کسی) میں زیادتی ہوتی ہے۔
- ☆ یا اس کے پہلے یا بعد میں جماع کیا گیا ہوتا ہے۔
- ☆ یا اس کے بعد آرام کرنے اور بیٹھنے کی جگہ اچھی نہیں ہوتی ہے۔
- ☆ یا اس کی بہت اقسام ہوتی ہیں۔
- ☆ یا اسے شروع کرنے سے لے کر فارغ ہونے تک لمبا وقت لگایا گیا ہوتا ہے۔
- ☆ یا بعض نفسانی عوارض لاحق ہو گئے ہوتے ہیں۔
- ☆ یا اس وقت وہ اس شخص کے مزاج اور حالات کے موافق نہیں ہوتی ہے۔
- ☆ یا وہ شخص اس کا عادی اور اس سے مانوس نہیں ہوتا ہے۔
- ☆ یا اسے اس کی خواہش نہیں ہوتی اور وہ اس کے لیے خوشگوار نہیں ہوتی ہے۔
- ☆ یا وہ اس کی عمر کے مطابق نہیں ہوتی ہے۔
- ☆ یا وہ اپنی حرارت و برودت میں بالفعل اعتدال سے بڑھی ہوئی ہوتی ہے۔

کوئی بھی غذاء گرچہ محمود ہوتی ہے لیکن جب اس مقدار سے زیادہ لی جاتی ہے جو کہ معدہ کو ہضم کرنے کی قوت بخشے تو پھر وہ فاسد ہو جاتی ہے اور اس سے ردی خلط پیدا ہوتا

ہے۔اسی لیے غذاء کی مقدار قوت معدہ کی مقدار سے کم ہونی چاہیے تا کہ قوت معدہ اسے ہضم کرنے پر قادر ہو۔ پھر اگر عمر، وقت اور مقام اس سے زیادہ کا مطالبہ کرے تو تھوڑی تھوڑی مقدار میں بتدریج اس میں اضافہ کرنا چاہیے۔

وہ مقدار جس پر قوت معدہ قادر ہوتی ہے وہ اتنی ہے کہ انسان کو جب اس کھانا سے کراہیت ہو اس سے پہلے ہی وہ اس سے رک جائے یعنی جب اس کی زیادہ بھوک ختم ہونے لگے اور تھوڑی بھوک باقی رہے، پھر وہ اس کے بعد معدہ میں بہت زیادہ بوجھ اور تناؤ محسوس نہ کرے، اسے ہلکی سی بھی تنگیٔ تنفس نہ ہو، اسے اس بات کی خواہش نہ ہو کہ معدہ کو ہلکا کیا جائے، اسے کھڑے ہونے سے لذت اور لیٹنے سے پریشانی محسوس نہ ہو، کھٹی ڈکار نہ آئے اور ڈکار کے وقت منہ میں کوئی کھانا نہ آئے کیوں کہ اس طرح کی علامات ظاہر ہوتی ہیں تو یہ اس بات کی دلیل ہوتی ہے کہ کھانا اس مقدار سے زیادہ کھایا گیا ہے جتنی مقدار پر قوت ہاضمہ قادر ہے۔ جب بھی اس طرح کی علامات ظاہر ہوں تو چاہیے کہ جو کچھ کھایا ہے اسے نکال دے (پھینک دے) پھر خوب لمبی نیند سوئے اور بھوک کا انتظار کرے پھر جب بھوک لوٹ آئے اور تیز لگے تو تھوڑی مقدار میں ہلکی غذاء لے۔

جب کوئی کھانا سے اسی وقت رک جائے جب کہ اس میں تھوڑی سی بھوک بھی باقی ہو اور اس کے بعد معدہ میں تمدد نہ ہو، نیند آسانی سے آئے، مزاج عمدہ ہو اور ڈکار بہ آسانی آئے اور اچھی آئے تو یہ اس بات کی دلیل ہے کہ غذاء کی مقدار اتنی ہی تھی جتنی پر قوت معدہ قادر ہے، پھر اس وقت زیادہ کی ضرورت محسوس ہو اور زیادتی کرنا ممکن ہو تو اس میں بتدریج اضافہ کرنا چاہیے کیوں کہ اس سے قوت میں اضافہ ہوگا اور بدن تر و تازہ رہے گا اور اگر اس سے کم مقدار ہوگی تو قوت کمزور ہونے لگے گی اور بدن بھی کمزور ہو جائے گا۔

مندرجہ ذیل صورتوں میں کھانا کی مقدار بہ تدریج زیادہ کی جا سکتی ہے:

☆ سن صبی و سن شباب میں

☆ سن کہولت میں جب تک کہ کھانا خوشگوار محسوس ہو

☆ ٹھنڈے ملک میں جہاں کا پانی عمدہ ہو

☆ ٹھنڈے وقت میں

☆ کھانا کے بعد آرام اور کھانا سے پہلے اگر حرکت کرنے کے مواقع میسر ہونے کی صورت میں۔

کھانا کی مقدار کی ایک نفع بخش حد ہے۔ اگر اس سے زیادہ مقدار میں کھایا جائے گا تو ہضم فساد کے ساتھ ہوگا اور چند ایام گذرنے کے بعد دموی یا بلغمی امراض لاحق ہوجائیں گے۔ اگر اتنی کم مقدار میں کھایا جائے کہ وہ اکثر اوقات بھوکا کی طرح رہے تو اس سے بھی معدہ میں کھانا فاسد ہوجائے گا کیوں کہ یہ جل جائے گا (بہت جلد تحلیل ہوجائے گا) پھر بدن کمزور ہوجائے گا اور ایام گذرنے کے ساتھ ہی صفراوی اور سوداوی امراض لاحق ہوجائیں گے۔

کھانے کا وقت: کھانا اس وقت کھانا چاہیے جب بھوک اتنی زیادہ لگ جائے کہ کھانا لذیذ لگے، نفس کھانے کی طرف بلائے اور کھانے کی خواہش آدھا گھنٹہ یا ایک گھنٹہ تک رہے لیکن اس سے زیادہ تجاوز نہ کرے کہ مواد معدہ کی طرف آنے لگیں اور بھوک ختم ہوجائے کیوں کہ اس وقت کھانا کھانا مضر ہوتا ہے نیز اس کا بھی خیال رہے کہ پہلے جو کھانا کھایا تھا اس کا ثقل نکل چکا ہو اور اس کی ڈکار ختم ہوچکی ہو کیوں کہ اس وقت بھوک لگنا صادق ہوتا ہے کاذب نہیں۔ جب بھی کھانا اس (متعین) وقت سے پہلے کھایا جاتا ہے تو جتنی تاخیر کی ضرورت تھی اس کے حساب سے ہضم فاسد ہوتا ہے اور معدہ میں تیار ہونے والا کیلوس نہزہ اور بلغم کی طرف مائل ہوجاتا ہے اور معدہ و کبد میں امراض پیدا کرتا ہے نتیجۃً بھوک بھی ختم ہوجاتی ہے۔ اگر اس وقت سے تاخیر کرکے کھایا جاتا ہے تو جتنی تقدیم کی ضرورت تھی اس کے حساب سے فساد ہضم لاحق ہوتا ہے اور کیلوس مرہ اور احتراق کی طرف مائل ہوتا ہے اور ایام گذرنے کے ساتھ ساتھ ردی امراض پیدا ہوتے ہیں، بدن کمزور ہوجاتا ہے اور رنگ زرد ہوجاتا ہے۔

کبھی کبھی ایسے حالات یعنی سچی بھوک لگنے کے بعد کھانا کھانے میں تاخیر کرنے سے بھوک ختم ہو جاتی ہے، ردی اسہال آتا ہے، معدہ میں کھانا فاسد ہو جاتا ہے اور ہضم ہونے سے پہلے ہی نکل جاتا ہے چنانچہ اگر بہت زیادہ بھوک لگے اور پھر ختم ہو جائے تو ایسی صورت میں یہ ضروری ہے کہ جلاب یا ماء العسل یا آب گرم پیا جائے پھر اگر قئے یا اسہال آجائے تو بہتر ہے ورنہ وہ سو جائے یا سکون کے ساتھ آرام کرے یہاں تک کہ بھوک لوٹ آئے پھر کھانا کھائے۔

ترتیب غذا: (کھاتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ) جو غذاء سب زیادہ رقیق ہو اور تیزی سے اترنے والی ہو اسے اس غذاء کے بعد کھایا جائے جو زیادہ غلیظ اور آہستہ آہستہ اترنے والی ہو مثلاً تربوز، مشمش اور خوخ کو کھانا اور شوربا (والی غذاء) سے پہلے، ثرید کو بھنے گوشت سے پہلے اور اسفید باج کو حصرمیۃ اور سماقیہ سے پہلے کھایا جائے کیوں کہ اگر اس ترتیب کے خلاف کھانا کھایا جائے گا تو رقیق کھانا فاسد ہو جائے گا اور پھر غلیظ کھانا پر بہہ کر اسے بھی فاسد کر دے گا۔

جب دو غذاء ایک ساتھ ہوں اور ان میں ایک زیادہ جلدی ہضم ہونے والی ہو اور دوسری دیر سے ہضم ہونے والی تو دیر سے ہضم ہونے والی (بطی الھضم) کو پہلے کھایا جائے کیوں کہ معدہ کا نچلا حصہ اس کے اوپری حصہ سے زیادہ گرم ہوتا ہے، ایسا کرنے سے دونوں غذاء ایک ساتھ ہضم ہو جائیں گی۔

جب دو غذاء میں ایک تیزی سے اترنے والی ہو تو اسے پہلے کھانا چاہیے تاکہ ہضم کے وقت وہ راستہ پا کر اتر جائے۔

تعداد: عادت، قوت برداشت اور معدہ کی حالت کے مطابق کھانا جتنی مرتبہ کھا سکتا ہو اتنی مرتبہ کھانا چاہیے چنانچہ جس کو ان میں صرف ایک مرتبہ کھانے کی عادت ہو اگر وہ بغیر لمبی تدریج کے (یعنی تعداد کو رفتہ رفتہ بڑھائے بغیر اچانک) دو مرتبہ کھالے تو اسے سوء ہضم اور فساد ہضم لاحق ہو جائے گا۔ جسے دو مرتبہ کھانے کی عادت ہو اور وہ صرف ایک مرتبہ کھائے تو اس کا بدن ضعیف و لاغر ہو جائے گا، اس کی قوت کمزور پڑ جائے گی اور

اسے صفراوی اور خشک امراض لاحق ہو جائیں گے۔

جس کا ہاضمہ اچھا ہو اور بہت زیادہ لحم ودم والا ہو اسے چاہیے کہ وہ اپنے کھانے کی تعداد کو بڑھائے کیوں کہ کثرت غذاء بدن کی قوت اور اس کی تر و تازگی کے لیے نفع بخش ہوتی ہے لیکن اس وقت جب کہ وہ اچھی طرح ہضم ہو جائے (لیکن اگر ہضم نہ ہو تو پھر نتیجہ اس کے برعکس ہوتا ہے)۔ اسی لیے جو دن ورات میں ایک مرتبہ سے زیادہ کھانے کی طاقت رکھتا ہو اسے بہ تدریج دوسری مرتبہ کھانے کی طرف بڑھنا چاہیے چنانچہ وہ دوسرے کھانے کی مقدار کو تھوڑا تھوڑا کر کے بڑھائے یہاں تک کہ وہ مقدار اتنی ہو جائے کہ وہ اسے (بہ آسانی) برداشت کر لے اور وہ حد یہ ہے کہ ایسا کرنے پر معدہ میں تناؤ، اضطراب اور کھٹی ڈکار جیسی کیفیات لاحق نہ ہوں۔

جس کا معدہ چھوٹا ہوتا ہے اسے کئی مرتبہ کھانے کی ضرورت پڑتی ہے کیوں کہ معدہ میں جتنی غذاء آسکتی ہے وہ اس کی غذائیت کے لیے کافی نہیں ہوتی۔ پس اگر اسے معدہ میں بوجھ اور تناؤ محسوس ہو اور تھوڑا کھانے کے بعد بھوک بھی باقی رہے اور ایام گذرنے کے ساتھ ساتھ وہ لاغر وضعیف ہو رہا ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کا معدہ چھوٹا ہونے کی وجہ سے بقدر ضرورت مقدار کو نہیں لے پا رہا ہے۔ ایسی صورت میں اسے چاہیے کہ وہ اتنی مقدار میں کھانا کھائے کہ اس کی وجہ سے اسے بوجھ اور تناؤ نہ محسوس ہو پھر جب یہ کھانا اچھی طرح ہضم ہو جائے تو دوسری مرتبہ کھائے کیوں کہ اگر کوئی ایک ہی مرتبہ میں اتنا کھالے کہ اس کی وجہ سے اس کے معدہ میں بوجھ اور تناؤ پیدا ہونے لگے تو وہ کھانا اتر نہیں پائے گا۔ غرض یہ کہ ان تمام پہلوؤں کا خیال رکھتے ہوئے کھانے کی مقدار متعین کی جائے۔

کھانا کے ساتھ پانی پینا: جب تک کھانا کھاتا رہے تب تک ممکن حد تک بہت کم مقدار میں پانی پینا چاہیے اور کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد پینا چاہیے لیکن اگر وہ (کھانا کھانے کے فوراً بعد) پیے تو سیراب ہو کر نہ پیے بلکہ اتنا گھونٹ پیے کہ اس کی شدت عطش کم ہو جائے۔ پانی ٹھنڈا ہونا چاہیے تاکہ پیاس کو سکون دینے کے لیے ٹھنڈے پانی کی کم مقدار ہی اس پانی کی جگہ لے جو زیادہ ہو اور ٹھنڈا نہ ہو۔ اس وقت زیادہ پانی نہ پیے ورنہ معدہ

پورے کھانے کا احاطہ نہیں کر سکے گا، پھر نفخ، قرار اور تناؤ پیدا ہوگا، کھانا بہت زیادہ فساد ہضم کا شکار ہو جائے گا اور وقت سے پہلے ہی وہ معدہ سے باہر نکل جائے گا اور کبھی کبھی قئے بھی ہو جاتی ہے۔

اگر زیادہ پیاس نہ ہو تو دستر خوان پر تھوڑا سا پانی پینا بہتر ہے کیوں کہ شدید پیاس کو برداشت کرتے رہنے سے کھانا جل کر فساد کا شکار ہو جاتا ہے اور دخانی ڈکار آتی ہے، اسی لیے کھانے والے کو (کھاتے وقت) شدید پیاسا نہیں رہنا چاہیے اور نہ ہی ٹھنڈے پانی کی طرف مائل ہو کر جتنی خواہش ہو اتنا پی لینا چاہیے بلکہ اگر شدید پیاس ہو تو اتنی مقدار میں پینا چاہیے کہ پیاس کی شدت کم ہو جائے لیکن بہت شدید پیاس نہ ہو تو بالکل نہیں پینا چاہیے، پھر جب معدہ ہلکا ہو جائے اور کھانا اس سے اتر جائے یا اترنے کے قریب ہو جائے تو خوب سیراب ہو کر پینا چاہیے۔

حرکت اگر کھانا کھانے کے بعد ہو تو معدہ میں نفخ پیدا ہوتا ہے اور کھانا اچھی طرح ہضم ہونے سے پہلے ہی اتر جاتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد بستر پر زیادہ الٹنے پلٹنے سے بھی ہضم فاسد اور سست ہو جاتا ہے۔ کھانا کھانے سے پہلے حرکت کرنے سے فضلات اتر جاتے ہیں، حرارت غریزیہ تیز ہو جاتی ہے اور قوت ہاضمہ قوی ہو جاتی ہے۔

کھانا کھانے کے بعد اور اس کے اترنے سے پہلے جماع کرنے سے بھی ہضم فاسد ہو جاتا ہے جس طرح کہ کھانا کھانے کے بعد حرکت کرنے سے ہوتا ہے نیز غذاء بدن میں پھیل جاتی ہے اور سدے پیدا کرتی ہے۔

کھانا کھانے کے بعد حمام کے استعمال سے بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔ کھانا سے پہلے حمام کا استعمال ہضم ثالث کے فضلات کو باہر نکالتا ہے اور بدن کو اغتذاء (غذاء حاصل کرنے) کے لیے تیار کرتا ہے۔

آرام و قیام کی جگہیں اگر حار ہوں تو وہ کھانا کے بعد حرکت کرنے اور حمام استعمال کرنے کی مانند اثر کرتی ہیں چنانچہ حرارت غریزیہ بدن کی گہرائی میں جمع نہیں ہوتی نتیجۃً گہری نیند نہیں آتی، پھر اس کی وجہ سے بار بار الٹنا پلٹنا ہوتا ہے اور سوء ہضم لاحق ہو جاتا

ہے اور بہت زیادہ پیاس لگتی ہے پس وہ بہت زیادہ پانی پینے پر مجبور ہوتا ہے چنانچہ جو پانی وہ پیتا ہے اگر وہ حار ہے تو یہ ہضم کے مزید ردی بننے کا سبب بنتا ہے۔

کھانا سے پہلے گرم مقامات سے ہونے والا ضرر کھانا کے بعد حرکت کرنے کے ضرر کی مانند نہیں ہے لیکن پھر بھی آرام و قیام کی جگہیں بالکل غیر موذی ہونی چاہییں، نہ تو انہیں گرم ہونا چاہیے نہ ہی ٹھنڈا بلکہ ایسا ہونا چاہیے کہ اس میں نہ پسینہ چھوٹے اور نہ ہی لرزہ طاری ہو اور حرارت سے زیادہ برودت کی جانب اور یبوست سے زیادہ رطوبت کی جانب مائل ہو۔

جب کھانے کی مختلف اقسام ہوں مثلاً اس میں غلیظ کھانا ہو جیسے گائے کا گوشت، لطیف ہو مثلاً تیتر کا گوشت، حار ہو مثلاً شہد، بارد ہو مثلاً ماست، بطی الاستحالہ ہو مثلاً حصرمیہ اور سریع الاستحالہ (ہو جیسے) اسفید باج تو پھر ہضم صالح نہیں ہوگا کیوں کہ ان اغذیہ کی حالتیں سرعت انفعال (تیزی سے متاثر ہونا) اور عسر انفعال (مشکل سے متاثر ہونا) میں قوت ہاضمہ سے مختلف ہیں اور ان اخلاط بھی مختلف ہیں۔ (اس کے برعکس اگر ایک ہی قسم کی اغذیہ ہوں تو ایسا نہیں ہوگا) چنانچہ جب ایک ہی نوع کے یا باہم مشابہ انواع کے کھانے ہوں اور وہ کھانے والے کے موافق ہوں مثلاً سکباج بقری (سرکہ، گائے کے گوشت اور خوشبودار مسالہ جات سے تیار کیا گیا شوربا) حار اور صفراوی معدہ والوں کے لیے اور چنا، چوزہ اور مسالہ جات سے تیار کیا گیا اسفید باج ضعیف اور بارد معدہ والوں کے لیے موافق ہوتا ہے، تو پھر کھانا معدہ سے اچھی طرح گذر جاتا ہے اور ہضم اچھی طرح انجام پاتا ہے۔

جب کھانے کا وقفہ طویل ہو جائے تو ہضم اضطراب کے ساتھ مختلف ہوتا ہے خاص طور سے جب کہ یہ وقفہ کافی طویل ہو کیوں کہ تب پہلی غذاء ہضم ہو جاتی ہے اور بعد والی کچی رہ جاتی ہے۔ جب ایسے حالات اتفاق سے پیش آجائیں تو پھر پہلے ایسے میوہ جات اور کھانے کھانے چاہییں جو تیزی سے تبدیل نہ ہوتے ہوں مثلاً ناشپاتی، سفرجل یا سماق وحصرم سے تیار شدہ بعض بارد اغذیہ کا استعمال کرنا چاہیے تاکہ پہلے سے موجود کھانا بعد میں آنے والے کھانے کے ہضم ہونے سے پہلے فاسد نہ ہو جائے۔

اگر کھانا کھانے کے بعد (کسی طرح کا) غم لاحق ہو جائے تو یہ ہضم کو فاسد کر دیتا ہے کیو ں کہ یہ حرارت غریزیہ کو بجھا دیتا ہے۔ اسی طرح خوف اور غصہ بھی ہضم کو فاسد کر دیتے ہیں کیوں کہ یہ حرارت غریزیہ کو اور زیادہ گرم کر دیتے ہیں اور بدن اور کھانا کو بہت زیادہ تحریک دیتے ہیں گر چہ وہ کھانا بہت زیادہ اچھا ہوتا ہے، کیوں کہ جب تک وہ غذاء لینے والے کے لیے اس وقت (کھانے کے وقت) موافق نہیں ہوگی تب تک اس سے موافق کیموس نہیں پیدا ہوگا بلکہ نقصاندہ کیموس پیدا ہوگا جس طرح بخار والوں میں زردی بیضہ اور بھیڑ کے بچوں کا گوشت ان کے موافق نہیں بلکہ مخالف کیموس پیدا کرتا ہے اور جس طرح حار مزاج لوگوں میں انجیر اور آخروٹ اور مفلوج لوگوں میں ماء الشعیر موافق خون نہیں پیدا کرتا۔

گرم کھانا بالفعل معدہ کو ڈھیلا اور کمزور کر دیتا ہے چنانچہ ہضم فاسد ہوتا ہے ، سر بھاری ہوتا ہے اور اس میں بخارت پیدا ہو جاتے ہیں۔ ٹھنڈا کھانا بالفعل معدہ کی حرارت کو بجھاتا ہے چنانچہ اس کی وجہ سے ہضم فاسد ہوتا ہے اور جب کھانا کچا رہتا ہے اور اچھی طرح منہضم بھی نہیں ہوتا ہے تبھی وہ اتر جاتا ہے۔

جس کھانا کی عادت نہ ہو وہ بھی ہضم کو فاسد کرتا ہے گر چہ اس کا خلط اس کھانا سے بہتر ہو جس کی عادت پہلے سے ہے کیوں کہ جس کھانا کی عادت ہوتی ہے وہ مغتذی (غذاء لینے والے) کے لیے زیادہ مناسب ہوتی ہے البتہ جس کی عادت نہ ہو دھیرے دھیرے اس کی عادت ڈالنی چاہیے۔ اسی طرح جس کھانے کی خواہش ہوتی ہے، معدہ اس کا اچھی طرح احاطہ کرتا ہے بمقابل اس کھانا کے جس کی خواہش نہیں ہوتی ہے اور ہضم بھی اچھا ہوتا ہے (لیکن اگر کھانا ایسا ہے جس کی خواہش نہیں ہے تو پھر ہضم فاسد ہوتا ہے) کیوں کہ معدہ کو جو چیز مزیدار نہیں لگتی اور جس سے اسے لذت نہیں ملتی ہے اس کا ہضم ردی ہو جاتا ہے۔ اسی لیے جو کھانا بے مزہ ہو یا جس کے کھانے کی خواہش کم ہو اس کے مقابلہ میں اس کھانا کو ترجیح دینا چاہیے جس کی خواہش ہو رہی ہے گر چہ وہ دونوں اپنی عمدگی اور تولید خلط میں برابر ہوں یا گر چہ جس کی خواہش ہو رہی ہے وہ خلط کے اعتبار سے اس سے زیادہ ردی ہو جس کی خواہش کم ہو رہی ہے۔ چنانچہ اگر مُشتَہیٰ (جس کھانا کی خواہش ہے) غیر مشتہی (جس کی

خواہش نہیں ہے) کے مقابلہ میں بہت زیادہ ردی خلط والا ہو تو اس وقت بہترین خلط والے کھانے کو ترجیح دینا چاہیے اور اس کے ساتھ ردی مشتہی میں سے بھی تھوڑی مقدار میں کھانا چاہیے تا کہ معدہ مشتہی کی وجہ سے بہترین خلط والے غیر مشتہی کا بھی احاطہ کرے۔ پھر بتدریج عمدہ خلط والے کھانے کی عادت ڈالنی چاہیے اور ردی خلط والے کھانے کو تھوڑا تھوڑا کر کے چھوڑ دینا چاہیے یہاں تک کہ افضل کھانے کی عادت پڑ جائے۔

کھانا کی موافقت عمر کے حساب کے بھی مختلف ہوتی ہے چنانچہ زیادہ رقیق اور تر غذاء بچوں کے لیے، مضبوط قوی غذائیت والی غذاء جوانوں کے لیے اور حار رطب مائل بہ سریع التغذیہ (جو تیزی سے تغذیہ کرنے کی طرف مائل ہو) غذاء بوڑھوں کے لیے زیادہ موافق ہوتی ہے۔

غذاء کی موافقت تصرف اور ہیئت بدن کے حساب سے بھی مختلف ہوتی ہے چنانچہ لیسدار اور زیادہ غذائیت والی غذاء تھکاوٹ کا کام کرنے والوں اور متخلخل ابدان والوں کے لیے اور لطیف و سریع التغذیہ غذاء کام نہ کرنے والوں اور ان لوگوں کے لیے زیادہ موافق ہوتی ہے جن کے بدن سے کچھ تحلیل نہیں ہوتا۔

ممالک کے حساب سے بھی غذاء کی موافقت مختلف ہوتی ہے چناچہ ٹھنڈے علاقہ کے لوگ حار اغذیہ کا استعمال کرتے ہیں اور وہ ان کے لیے نفع بخش ہوتی ہیں مثلاً لہسن اور فلفل (اس کے برعکس اگر وہ ٹھنڈی غذاء کا استعمال کرتے ہیں تو اس سے انہیں نقصان ہوتا ہے) اور گرم علاقہ کے لوگ گرم اغذیہ کو برداشت نہیں کر پاتے بلکہ انہیں کھٹی غذائیں زیادہ راس آتی ہیں۔

وقت کے حساب سے بھی غذاء کی موافقت مختلف ہوتی ہے چنانچہ بارد اغذیہ موسم سرما کے مقابلہ میں موسم گرما میں زیادہ موافق ہوتی ہیں۔ (اور اسی طرح حار اغذیہ موسم گرما کے مقابلہ میں موسم سرما میں زیادہ موافق ہوتی ہیں)۔

صحت کی حالت میں بدن کے ہمیشہ گرم رہنے، بھوک کو روکے رکھنے اور بدن کی کفایت بھر غذاء لینے سے بدن کمزور اور لاغر ہو جاتا ہے، اس کا گوشت، خون اور گودا کم

ہو جاتا ہے اور جن حار رطب بخارات کے توسط سے قوٰی پورے بدن میں پہنچتے ہیں ان کے افعال یعنی تغذیہ بدن اور دفع آفات کمزور ہو جاتے ہیں اور خون کی قلت اور رداءت (ردی ہونے) کیوجہ سے بدن میں امراض تیزی سے لاحق ہوتے ہیں۔ اگر اس طرح کے لوگ بہت زیادہ ادویہ کا استعمال کرتے ہیں تو وہ زیادہ دنوں تک زندہ نہیں رہ سکتے اور جتنے دن تک زندہ رہتے ہیں سوء حال کے ساتھ زندہ رہتے ہیں، اسی لیے کافی مقدار سے کم غذاء نہیں لینی چاہیے اور رفتہ رفتہ اس میں اضافہ کرنا چاہیے کیوں کہ بغیر افراط وتفریط کے غذاء لینے سے بدن کا تروتازہ رہنا عظیم ارکانِ صحت میں سے ہے۔ اسے مسہل اور اپنے مزاج کے بدلے دوسری ادویہ کا استعمال نہیں کرنا چاہیے الا یہ کہ ضرورت پڑ جائے کیوں کہ جتنی مقدار بہ وقت ضرورت نفع بخش ہوتی ہے اتنی ہی مقدار اس وقت مضر ہوتی ہے جب کہ اس کی ضرورت نہ ہو۔ کوشش کرنی چاہیے کہ تخمہ نہ ہو کیوں کہ جب تخمہ بالکل نہیں ہوتا تو عروق میں کوئی ردی شئی اکٹھا نہیں ہوتی بہ شرط یہ کہ اس نے ردی اغذیہ کا استعمال نہ کیا ہو بلکہ اگر کوئی ردی شئی جمع بھی ہوتی ہے تو جلد کے اطراف میں جمع ہوتی ہے جو کہ ریاضت وحمام کے ذریعے تحلیل ہو جاتی ہے۔

صفراوی ابدان کے لیے بھوک مضر اور شکم سیری نفع بخش ہوتی ہے۔ بلغمی ابدان کے لیے بھوک اور پیاس نفع بخش ہوتی ہیں اور ان کے غلیظ اور کچے اخلاط کو نضج دیتی ہیں۔

جو تخمی غذا نہ لینا چاہتا ہو خواہ غذاء کے ردی ہونے کی وجہ یا کسی اور وجہ سے تو اسے تھکاوٹ کا کام نہیں کرنا چاہیے یا فصد یا اسہال وغیرہ سے استفراغ نہیں کرانا چاہیے اور نہ ہی کوئی ایسا کام کرنا چاہیے جس میں بدن کو قوی حرکت کرنی پڑے تاکہ قوت کمزور نہ پڑے اور بدن لاغر نہ ہو۔

جب کسی کو کھانا کھانے کے بعد دوسرے دن اس کھانا کے ذائقہ کی ڈکار آئے اور شراسیف کے نیچے نفخ محسوس ہو تو اسے دوسرے دن لمبے وقت تک سونا چاہیے، تیسرے دن خوب حرکت کرنی چاہیے اور ایسی غذاء لینی چاہیے جس کی مقدار کم ہو، تیزی سے ہضم ہو اور اچھی طرح تغذیہ کرنے والی ہو۔

غلیظ اغذیہ اگر ہضم ہو جائیں تو بہت زیادہ مغذی ہوتی ہیں اور ان کا خلط اچھا ہوتا ہے۔ان کا استعمال سب سے زیادہ ان لوگوں کے لیے مفید ہے جو قوی ریاضت کرتے ہیں اور جن کے مجاری وسیع ہوتے ہیں اور وہ ایسے لوگ ہیں جنہیں کبد میں کوئی درد، بوجھ اور تناؤ محسوس نہیں ہوتا۔ان کے علاوہ دوسرے لوگوں میں غلیظ اغذیہ سدے پیدا کرتی ہیں۔

ملطف اغذیہ پہلے خون کو رقیق اور حار بناتی ہیں پھر اسے سوداوی بنا دیتی ہیں۔جو بدن کی تروتازگی کے بجائے صرف حفظ صحت پہ توجہ دیتے ہیں ان کے لیے بہترین غذاء متوسط غذاء ہے۔

غذاء میں خشکی کی زیادتی ردی ہے کیوں کہ یہ تقریباً غذائیت نہیں پہنچاتی اور اسی لیے جاورس سے پیدا ہونے والے خون میں لزوجت بالکل نہیں ہوتی۔

مضبوط بدن والوں کو ایسی اغذیہ کی ضرورت ہوتی ہے جو سب سے زیادہ رطب، سب سے زیادہ تحلیل ہونے والی، سب سے زیادہ ملطف اور مقدار میں کم ہوں۔

متخلخل ابدان والوں کو ایسی غذاء کی ضرورت ہوتی ہے جو سب سے زیادہ غلیظ اور خشک ہو، اس کی مقدار کم ہو اور وہ بہت دھیرے دھیرے تحلیل ہوتی ہو۔

جس کا خون صفراوی ہو، اس کے لیے مناسب غذاء بارد و رطب غذاء ہے۔

جس کا خون بلغمی ہو اسے حار یابس غذاء کی ضرورت ہوتی ہے۔

اسی طرح تمام کیفیات و اخلاط کے تعلق سے (اس بات کی کوشش کرنی چاہیے کہ غذاء کا مزاج دم کے مزاج سے دونوں کیفیتوں میں مخالف ہو)۔

جس کے بدن میں بہترین کمیت کا زیادہ خون اکٹھا ہوتا ہو تو اسے کم کمیت والی بہتر غذاء کی ضرورت ہوتی ہے۔

لطیف اغذیہ صحت کی سب سے زیادہ محافظ ہیں لیکن وہ بدن کو نہ تو قوت پہنچاتی ہیں اور نہ ہی تروتازگی پہنچاتی ہیں۔

غلیظ اغذیہ بدن کو تروتازہ اور قوی رکھنے کے لیے سب سے زیادہ مناسب ہیں لیکن انجام کے لحاظ سے یہ ردی ہوتی ہیں۔

ردی خلط والی اغذیہ تمام لوگوں کے لیے نقصان دہ ہیں ۔ ''مسلسل بدہضمی''
امراض پیدا کرنے کا سب سے بڑا سبب ہے خواہ وہ عمدہ کھانے سے ہو یا مذموم کھانے سے
البتہ مذموم (خراب) اغذیہ سے ہونے والی بدہضمی نسبتاً زیادہ ردی ہوتی ہے۔

بدترین شئی کھانے کے بعد حرکت کرنا ہے جس طرح کہ بہترین شئی کھانے سے پہلے
حرکت کرنا ہے کیوں کہ کھانے کے بعد حرکت کرنے سے بالخصوص قوی حرکت کرنے سے غذاء
بدن میں منتشر ہو جاتی ہے اور ہضم نہیں ہو پاتی نتیجۃً عروق میں کچے اخلاط بھر جاتے ہیں۔

موسم گرما میں ایسا کھانا نہیں کھانا چاہیے جو بالفعل حار ہو اسی طرح موسم سرما میں
ایسا کھانا نہیں کھانا چاہیے جو بالفعل بارد ہو۔

موسم سرما میں کھانے کا سب سے افضل وقت دن کا سب سے گرم وقت ہے اور
موسم گرما میں دن کا سب سے ٹھنڈا وقت۔

جس طرح کھانے کے بعد سخت حرکت غذاء کو کچی حالت میں پورے بدن میں
منتشر کر دیتی ہے اور وہ ہضم بھی نہیں ہو پاتی، اسی طرح کھانے کے بعد بہت زیادہ الٹ
پلٹ کرنے سے ریاح اور قراقر پیدا ہوتے ہیں، اسی لیے چاہیے کہ (کھانے کے بعد)
سکون اختیار کیا جائے خواہ بیٹھ کر یا کھڑا ہو کر یا سو کر اور زیادہ الٹ پلٹ نہ کیا جائے نیز پیٹ
پر باریک کپڑا رکھا جائے۔

موسم گرما میں تھوڑا تھوڑا کھانا چاہیے اور ایک ہی مرتبہ میں (پیٹ) نہیں بھر لینا
چاہیے۔ موسم سرما میں پیٹ بھرنا نقصان دہ نہیں ہے کیوں کہ اس وقت وہ بہت گرم ہوتا ہے۔

موسم خریف میں فضلات سب سے زیادہ ردی ہوتے ہیں اور قوتیں کمزور ہو جاتی
ہیں اس لیے اس موسم میں ایسی غذاء لینی چاہیے جو بہت زیادہ رقیق اور ہلکی ہو۔

جب معدہ میں کھانا فاسد ہو جائے تو اسے بہ ذریعہ قئے باہر نکالنے کی کوشش کرنی
چاہیے قبل اس کے کہ وہ (معدہ سے) اترے لیکن اگر اتر جائے تو پھر ایسی چیزیں کھانی
چاہییں جو اسے جلدی سے باہر نکال دیں۔

جسے تخمہ کی شکایت ہو، اسے منقی ادویہ کے ذریعہ بدن کو صاف کر لینا چاہیے

کیوں کہ تخمہ سے پیدا ہونے والے اخلاط ردی امراض پیدا کرتے ہیں۔

جس کے معدہ میں کھانا بہت زیادہ فاسد ہو جاتا ہو اور اسے اس کی عادت پڑ گئی ہو تو اسے ردی کھانوں سے بچنا چاہیے کیوں کہ جب یہ فاسد ہوتے ہیں تو سموم کی طرح ہو جاتے ہیں۔ اسے ایسے کھانوں سے بھی اجتناب کرنا چاہیے جن میں فساد جلدی پیدا ہوتا ہے اور اس کے ساتھ اسے تھوڑی مقدار میں مسہل ادویہ کا بھی استعمال کرنا چاہیے۔

معتدل بدن جس کی طبیعت میں خالص دم کا غلبہ ہو تو اس کی غذاء اپنی طبیعت میں معتدل ہونی چاہیے۔ جس بدن میں بلغم یا مرہ صفراء یا مرہ سوداء کا غلبہ ہو یا جس کا بدن بہت زیادہ متخلخل ہو یا جس کے بدن میں تحلل بہت کم (مشکل سے) ہوتا ہو تو ان لوگوں کی غذاء ایسی ہونی چاہیے جو بدن کی حالت کی مخالف کیفیت کی طرف مائل ہو۔ پس جس کے بدن میں مرہ صفراء کا غلبہ ہو اسے مبرد و مرطب بدن اغذیہ کا اور جس کے بدن میں مرہ سوداء کا غلبہ ہو اسے مسخن و مرطب اغذیہ کا استعمال کرنا چاہیے۔ مضبوط بدن والا جس میں تحلل مشکل سے ہوتا ہو اسے لطیف رطیب اغذیہ تھوڑی مقدار میں استعمال کرنا چاہیے کیوں کہ اس کے بدن سے تحلل کم ہوتا ہے۔ متخلخل بدن والا جس میں تحلل تیزی سے ہوتا ہو اسے خشک اور لیسدار اغذیہ زیادہ مقدار میں استعمال کرنا چاہیے کیوں کہ اس کے بدن سے تحلل زیادہ ہوتا ہے۔

یہ تدبیر اس وقت تک لازم ہے جب تک کہ بدن کے بعض عضو میں کوئی ایسی حالت لاحق نہ ہوئی ہو جو کہ اس کے استعمال سے روکے کیوں کہ کبھی کبھی ہم ایسی شئی کے استعمال کے لیے مجبور ہوتے ہیں جو کہ تکلیف زدہ عضو کے موافق ہو گرچہ وہ سارے بدن کی ضرورت کے مخالف ہو مثلاً جب کبھی کبد بارد اور ضعیف ہو جاتا ہے اور اس کے مجاری تنگ ہو جاتے ہیں تو ہمیں لطیف اغذیہ کے استعمال کی ضرورت پڑتی ہے اور غلیظ اغذیہ سے اجتناب کرنا پڑتا ہے گرچہ پورے بدن کو ان کی ضررت ہوتی ہے کیوں کہ وہ متاثر عضو نحیف یا متخلخل ہو چکا ہوتا ہے (اور ایسا اس لیے کرنا پڑتا ہے) تا کہ غلیظ اغذیہ کبد میں سدے نہ پیدا کریں۔ جب کبھی کبد حار ہو جائے تو شیریں اغذیہ سے پرہیز کرنا چاہے کیوں کہ یہ مرہ صفراء کی طرف جلدی مستحیل ہو جاتی ہیں گرچہ بدن کو ایسی ہی اغذیہ کی ضرورت ہو۔

جب معدہ ضعیف ہوتو اسے مقوی اغذیہ کی ضررت ہوتی ہے۔ جب اس میں بلغم ہو تو جالی اور مقطع اغذیہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب معدہ میں کھانا گردش لگائے (طفو طعام کی شکایت ہو) تو ایسی غلیظ وثقیل اغذیہ کی ضرورت ہوتی ہے جو اس میں بیٹھ جائیں یا کھانے کے بعد تھوڑی حرکت کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ کھانا معدہ کے اوپری حصہ سے نچلے حصہ میں چلا جائے۔ جب کھانا ہضم سے پہلے معدہ سے گذر جائے تو قابض وممسک اغذیہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب سستی کے ساتھ کھانا معدہ سے اترے تو ایسی غذیہ کی ضرورت ہوتی ہے جو کھانا کو معدہ سے اتار دیں۔ جب سرگرم ہو اور بخارات کو قبول کرتا ہو تو حار اور مبخر اغذیہ سے اجتناب کرنا چاہیے۔

ان تمام پہلوؤں کے ساتھ ساتھ کھانے سے پہلے کی جانے والی حرکت اور کھانے کے بعد سونے کی مقدار پر غور کرنا چاہیے۔ چنانچہ جب کھانا سے پہلے حرکت زیادہ ہو اور کھانے کے بعد نوم زیادہ ہو تو زیادہ مقدار میں ایسی اغذیہ کی ضرورت ہوتی ہے جو لیسدار اور یبوست کیطرف مائل ہوں اور دھیرے دھیرے تحلیل ہونے والی ہوں اور اس وقت بدن کے درجۂ حرارت کو بڑھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب کھانا سے پہلے حرکت نہ ہو یا ہو بھی تو تھوڑی ہو تو ایسی صورت میں صرف درجۂ حرارت بڑھانے، کھانا کم کرنے اور اسے لطیف بنانے پر ہی اکتفانہیں کرنا چاہیے بلکہ مسہل ومنقی ادویہ کے ذریعہ بدن میں جمع شدہ فضلات کا استفراغ کرنا چاہیے مثلاً استعمال حمام، ادرار بول اور اخراج دم۔

جب حرکت معتدل ہوتی ہے تو ہم ایسی اغذیہ کا استعمال کراتے ہیں جو اپنی کثرت اور غلظت ولطافت میں معتدل ہوں۔ جب کھانا کے بعد نوم (سونا) زیادہ ہوتا ہے تو ایسی اغذیہ کی ضرورت ہوتی ہے جو کثیر التغذیہ ہوں (اور اگر اس کے برعکس عمل ہوگا تو نتیجہ بھی اس کے برعکس ہوگا) اور جب کھانا کے بعد نوم کم ہو تو ایسی اغذیہ کی ضرورت ہوتی ہے جو خفیف اور قلیل التغذیہ ہوں۔

جب پہلی غذاء کے اترنے کے بعد دوسری غذاء لی گئی ہو اور اس سے پہلے کافی حرکت کی گئی ہو اور کھانے کے بعد کافی نیند آئی ہو تو پھر وہ کھانا معدہ کو خوشگوار لگتا ہے۔ اگر

کوئی کھانا کھائے جب کہ اس کے معدہ وامعاء میں گذشتہ کھانا ابھی باقی ہی ہو اور ہضم نہ ہوا ہو تو گذشتہ کھانا کے بچے ہوئے حصہ سے بعد میں کھایا جانے والا کھانا بھی فاسد ہو جاتا ہے۔

اگر کوئی کھانا کے بعد ایسی حرکت کرے کہ کھانا معدہ سے بغیر ہضم ہوئے اتر جائے اور عروق میں غیر مستحکم نضج والا خون پھیل جائے تو اس سے کبد، گردہ اور سارے اعضاء میں سدے اور امراض (دیگر) پیدا ہو جاتے ہیں۔

جب کھانا معدہ کے اوپری حصہ میں گردش کرے تو سونا نہیں چاہیے یہاں تک کہ وہ معدہ سے اتر جائے اور یا تو خود سے معدہ میں چلا جائے یا ہلکی حرکت سے چلا جائے۔

جب کھانے کے بعد شراب پی جاتی ہے تو یہ کھانا کو ہضم ہونے سے روک دیتی ہے کیوں کہ یہ معدہ کی دیوار اور کھانے کے درمیان حائل ہو جاتی ہے اور جب تک کھانا معدہ کی دیوار سے نہیں ملتا ہے تب تک وہ اسے ہضم نہیں کر پاتا اسی لیے کھانا ہضم ہونے سے پہلے شراب نہیں پینا چاہیے البتہ اتنی مقدار میں پی جاسکتی ہے کہ وہ شدت عطش کو کم کردے اور پھر اسے ممکن حد تک اتنی مقدار پر ہی صبر کرنا چاہے پھر ہضم کے وقت اسے پانی پینا چاہیے تاکہ وہ اس کے اترنے اور رقیق ہونے میں معاون ہو اور پھر وہ باریک مجاری میں نفوذ کر جائے۔

گرم اوقات میں کھانا کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے کیوں کہ ہواء کی حرارت حرارت غریزیہ کو ظاہر بدن کی طرف کھینچ لیتی ہے چنانچہ بطن کا اندرونی حصہ اس (حرارت غریزیہ) سے خالی ہو جاتا ہے نتیجۃً ہضم ضعیف ہو جاتا ہے۔

رات کے وقت جو کھانا کھائے اس کی مقدار دوپہر کے کھانا سے زیادہ رکھے کیوں کہ رات میں حرارت غریزیہ بدن کے باطن حصہ میں جمع ہو جاتی ہے اور نیند زیادہ آتی ہے۔ (دن میں اس کے برعکس عمل کرے۔)

جس کے معدہ میں مرہ صفراء زیادہ پیدا ہوتا ہو یا وہ معدہ کی طرف زیادہ انصباب کرتا ہو تو اسے غلیظ اور بطی الہضم اغذیہ کی ضرورت ہوتی ہے کیوں کہ یہ (اغذیہ غلیظہ) اس (مرہ صفراء) کے لیے خوشگوار ہوتی ہیں اور (اسی لیے) لطیف اغذیہ اس کے معدہ میں فاسد ہو جاتی ہیں۔

غلیظ اغذیہ اگر ایسے حار بدن سے ملتی ہیں جو کہ زیادہ تھکاوٹ کا کام کرتا ہو اور کم کھاتا ہو تو وہ ہضم ہو جاتی ہیں اور بدن کو بہت زیادہ غذائیت اور بہت زیادہ قوت فراہم کرتی ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ ان اغذیہ کو موسم سرما میں استعمال کیا جائے کیوں کہ (اس وقت) حرارت غریزیہ اندرون میں ہوتی ہے (نیز) بہت زیادہ سونے کی صورت میں (ایسی غذاؤں کا استعمال کیا جائے)۔ جب انسان اس طرح کی غلیظ اغذیہ کو اچھی طرح استعمال کرتا ہے تو اپنے بدن میں کوئی واضح نقصان نہیں پاتا۔ اگر کوئی انہیں استعمال کرتا ہے اور اس کے بدن میں بالخصوص اس کے معدہ میں حرارت کم ہوتی ہے اور وہ کھانے سے پہلے کم حرکت کرتا ہے اور کھانے کے بعد کم سوتا ہے تو پھر ان کا ہضم مستحکم نہیں ہو پاتا اور ان سے بدن میں غلیظ اور خام کیموس پیدا ہوتا ہے جو کہ کبد وطحال میں سدے پیدا کرتا ہے۔ اسی لیے جو کوئی ضرورت مند صرف خواہش کی بنا پر غلیظ اغذیہ کا استعمال کرنا چاہتا ہو اسے چاہیے کہ وہ ضرورر بالضرور کم مقدار میں ہی کھائے۔ جن غلیظ اغذیہ میں غلاظت کے ساتھ لزوجت ہوتی ہے وہ بھی تغذیہ فراہم کرتی ہیں بہ شرط یہ کہ وہ ہضم ہو جائیں لیکن اگر ان کا ہضم مستحکم نہیں ہوتا ہے تو وہ بہت زیادہ سدے پیدا کرتی ہیں۔

جب بدن معتدل ہو اور صحت مند ہو، اس میں فضلات نہ ہوں، تھکاوٹ کا کام زیادہ نہ کرتا ہو اور اسے بہت زیادہ سخت قوت کی ضرورت بھی نہ ہو تو اس کے لیے بہترین اغذیہ لطافت وغلاظت کے درمیان کی معتدل اغذیہ ہیں کیوں کہ یہ لطیف اغذیہ کی طرح نہ تو بدن کو لاغر کرتی ہیں اور نہ ہی کمزور کرتی ہیں اور غلیظ اغذیہ کی طرح نہ ہی خام خلط پیدا کرتی ہیں اور نہ ہی سدے پیدا کرتی ہیں۔

معتدل اغذیہ معتدل حالات میں معتدل ابدان کے لیے موافق ہوتی ہیں۔ کسی بھی پہلو سے جو بدن اعتدال سے تجاوز کر رہا ہو تو وہ ایسی غذاؤں کا محتاج ہوتا ہے جو کہ اعتدال سے اتنا زیادہ بڑھی ہوئی ہوں جتنا کہ وہ بدن بڑھا ہوا ہے (نیز اس کا مزاج بدن کے مزاج کے مخالف ہو)۔

ردی کیموس والی اغذیہ سے تمام ابدان کو اجتناب کرنا چاہیے یا انہیں ہمیشہ استعمال نہیں

کرنا چاہیے، گرچہ کسی بدن کو یہ خوشگوار ہی کیوں نہ محسوس ہو رہی ہوں اور فوراً کوئی ضرر نہیں دکھ رہا ہو لیکن اگر انہیں طویل ایام تک برابر استعمال کیا جائے گا تو پھر ردی کیموس پیدا ہوں گے۔

ردی کیموس والی اغذیہ کی تمام اقسام سے ان لوگوں کو سب سے زیادہ بچنا چاہیے جن کے بدن میں وہ چیز غالب ہو جس کی طرف وہ ردی قسم مائل ہوتی ہے۔ اور جو اس کیفیت کی مخالف غذاء لیتا ہے جو کہ اس کے بدن پر غالب ہے تو اس کا نقصان اسے کم ہوتا ہے۔

کھانا ریاضت کے بعد ہی کھانا چاہیے اور ریاضت اسی وقت کرنی چاہیے جب کہ بول میں نضج ظاہر ہو چکا ہو اور اسکی علامت یہ ہے کہ وہ اترجی رنگ کا ہو۔

کھاتے وقت پہلے قابض اغذیہ نہیں کھانا چاہیے کیوں کہ اس سے بطن میں قبض پیدا ہو جاتا ہے پھر اس کی وجہ سے سر اور معدہ و امعاء میں امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ امساک بطن کی ضرورت پڑنے پر ان (قابض اغذیہ) کو کھانے سے پہلے کھانا نفع بخش ہے۔

کھانا کے درمیان زیادہ پانی نہیں پینا چاہیے اور نہ ہی کھانے کے بعد تیزی سے پینا چاہیے کہ ہضم فاسد ہو جائے۔ معدہ کے ہلکا ہونے کے بعد جب پانی پیا جاتا ہے تو وہ بطن کو ملیّن کرتا ہے اور ثفل کو تیزی سے خارج کرتا ہے۔

صرف ایک مرتبہ کھانے پر اکتفا کرنا حار مزاج کے کمزور لوگوں کے لیے نقصاندہ ہے لیکن رطب مزاج کے موٹے لوگوں کے لیے مفید ہے۔

وہ ابدان جنہیں تاخیر سے غذاء لینے پر غشی اور صداع لاحق ہو جاتا ہو انہیں کھانا کھانے میں جلدی کرنی چاہیے یا ایسی چیز استعمال کرنی چاہیے جس میں تبرید و تخفیف ہو مثلاً جو کا ستو وغیرہ یہاں تک کہ کھانے کا وقت آجائے۔

وہ ابدان جو کھانا کے لیے ہشاش بشاش نہ ہوں، اس کے ساتھ ساتھ کسل مندی بھی ہو اور حرکات بوجھل بوجھل محسوس ہوں، نیز کھانا تھوڑا تھوڑا کر کے تحلیل ہوتا ہو تو انہیں اس وقت تک کھانے میں تاخیر کرنی چاہیے جب تک کہ یہ اعراض ختم ہو جائیں اور سچی بھوک لگ جائے۔

حرکت کھانا سے پہلے ہونی چاہیے لیکن اگر کھانا کے بعد اس کی ضرورت پڑ جائے تو

پھر بہت آہستہ آہستہ کرنی چاہیے تاکہ اعضاء حرکت میں نہ آ جائیں اور تنفس تبدیل نہ ہونے لگے۔ ہاں کھانے سے پہلے تیز حرکت کرنی چاہیے کیوں کہ کھانا سے پہلے اگر اتنی حرکت نہیں کی گئی کہ احشاء میں کپکپی لاحق ہو جائے اور تنفس بڑھ کر متواتر ہو جائے تو پھر ایسی حرکت (ریاضت) سے کوئی فائدہ حاصل نہیں ہوگا۔

محنت اور تکان والا شخص اگر لطیف اور قلیل التغذیہ اغذیہ کا استعمال مستقل کرے گا تو اس کا بدن کمزور ہو جائے گا اور اسے صفراوی امراض لاحق ہوں گے اور وہ ذبول کا شکار ہو جائے گا۔ جو سکون سے رہتا ہو اور سست ہو اور وہ غلیظ و کثیر التغذیہ اغذیہ کا مستقل استعمال کرے تو اس کے اندر تیزی سے سدے پیدا ہوں گے نیز اوجاع مفاصل، حمیات امتلائیہ اور اورام و خراجات پیدا ہوں گے۔ اسی لیے اسے ایسی غذاء کا استعمال کرنا چاہیے جو غلظت و لطافت، کثرت تغذیہ و قلت تغذیہ، لزوجت و لینت اور سرعت تحلل (تیزی سے تحلیل ہونا) اور بطوء تحلل (سستی سے تحلیل ہونا) میں بدن کی حرکت و سکون، تھکاوٹ و آرام اور کثرت و قلت تحلل کے مطابق ہو۔

جس کے لیے کھانا سے پہلے ریاضت اور حمام کا استعمال اور کھانا کے بعد سونا کسی مانع امر کی وجہ سے ممکن نہ ہو تو اس کے لیے بہتر یہ ہے کہ وہ کثیر التغذیہ اغذیہ سے اجتناب کرے اور مفتح سدد اغذیہ کا استعمال کرے خاص طور سے اس وقت جب کہ اسے بوجھ بھی محسوس ہوتا ہو۔

جس کے بدن میں مرہ صفراء بہت زیادہ پیدا ہوتا ہو، تو وہ زیادہ تر بارد، تفہ، تلخ اور ترش اغذیہ کا استعمال کرے اور شیریں، چربی دار، نمکین اور چرپری اغذیہ سے اجتناب کرے۔

جس کے بدن میں بلغم زیادہ پیدا ہوتا ہو، اسے تفہ، بارد اور غلیظ اغذیہ سے اجتناب کرنا چاہیے اور حریف اغذیہ کا استعمال معتدل طریقہ سے کرنا چاہیے۔

جس کے بدن میں سوداء زیادہ پیدا ہوتا ہو، اسے مرطب اغذیہ کثرت کے ساتھ اور مسخن اغذیہ اعتدال کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے اور حامض، قابض و مالح اغذیہ سے پرہیز کرنا چاہیے۔

جس کے بدن میں دم کی پیدائش زیادہ ہوتی ہو اسے کثیر التغذ یہ اغذ یہ سے پرہیز کرنا چاہیے اور فصد پابندی سے کرانی چاہیے۔ (اسی طرح) بلغم والے کو قئے پابندی سے کرنی چاہیے اور صفراء وسوداوالوں کوایسی تدبیر کرنی چاہیے جوان کے صفراء وسوداکو کم کردے۔

جواس بات کامحتاج ہو کہ اس کے اندر کم خون پیدا ہو دراں حال کہ وہ کم قلیل کمیت والی اغذ یہ سے شکم سیر بھی نہیں ہوتا ہو تو اسے کثیر مقدار میں قلیل التغذ یہ اغذ یہ کا استعمال کرنا چاہیے مثلاً روغنیات سے تیار شدہ سبزیاں (کھانے) اور خبز خشکار وغیرہ۔

جس کی حالت اس کے برعکس ہو یعنی جسے زیادہ مقدار میں خون کی ضرورت ہو لیکن اس کے لیے کثیر کمیت والی اغذ یہ کو کم مقدار میں استعمال کرنا ممکن نہ ہو تو اسے ایسی اغذ یہ کا استعمال کرنا چاہیے جو کمیت کے لحاظ سے کم اور تغذ یہ کے لحاظ سے زیادہ ہوں مثلاً سمیذ کی روٹی، زردی بیضہ، فالودہ وغیرہ۔

کھانا اگر ایک نوع کا ہو اور کئی مرتبہ میں اسے تھوڑا تھوڑا کھایا جائے تو ہضم اچھی طرح ہوتا ہے، اس کا اکثر حصہ عروق میں نفوذ کر جاتا ہے اور ثفل اس سے کم خارج ہوتا ہے، نتیجۃً وہ بدن کی تروتازگی اور موٹاپے کے لیے نفع بخش ہوتا ہے۔

اگر کھانا کئی قسم کا ہو اور اس میں سے ایک ہی مرتبہ میں بہت زیادہ کھالیا جائے تو اس کا اکثر حصہ ثفل کی شکل میں خارج ہو جاتا ہے اور عروق میں زیادہ مقدار میں وہ نفوذ بھی نہیں کر پاتا۔

بھوک کے فوائد یہ ہیں کہ یہ امتلاء کو ختم کرتی ہے، خون کو کم کرتی ہے، زیادہ موٹاپے کو کم کرتی ہے، حواس کو ذکی بناتی ہے، رطب امراض کو جڑ سے اکھاڑ پھینکتی ہے اور ریاح و نفخ کو تحلیل کر دیتی ہے۔ اس کے نقصانات میں سے یہ ہے کہ یہ خون کو حار اور حریف بناتی ہے، صداع کو بڑھاتی ہے، قوت کو کمزور کرتی ہے اور صفراوی امراض میں ہیجان پیدا کرتی ہے۔

بھوک کا سب سے زیادہ متحمل بدن وہ ہے جو سب سے زیادہ سخت، مزاج کے لحاظ سے سب سے زیادہ خشک، اور عمر کے لحاظ سے کہولت و شیخوخت کی عمر میں ہو سوائے ان لوگوں کے جو شیخوخت کے انتہائی مرحلہ میں ہوتے ہیں کیوں کہ ایسے لوگ متواتر رقیق غذاء کے محتاج ہوتے ہیں۔ رہے بچے، جوان، عورتیں اور وہ لوگ جن کا لحم رطب ہوتا ہے یعنی سفید رنگ کے اور کم بالوں والے لوگ تو بھوک اور پیاس پر وہ کم صبر کر پاتے ہیں اور بھوک

لگنے پر ان کا بدن تیزی سے نحیف ولاغر ہو جاتا ہے خاص طور سے اگر وہ گرم علاقہ میں رہتے ہوں اور قوی حرکت کرتے ہوں۔

کچھ کھانے ایسے ہیں جنہیں نہ تو ایک کھانے میں اور نہ ہی ایک دن میں ایک ساتھ کھانا چاہیے مثلاً مضیرہ اور حصرمیہ کو ایک ساتھ نہیں کھانا چاہیے اور نہ ہی ان میں سے کسی کو بھی خوخ، مشمش اور انار کھانے کے بعد کھانا چاہیے۔ غرض یہ کہ کھٹے اور قابض میوہ جات کے بعد (انمیں سے کسی کو بھی) نہیں کھانا چاہیے۔

چاول اور سرکہ یا سرکہ سے تیار شدہ کھانا مثلاً قریص اور ہُلام (ایک قسم کا کھانا جو بچھڑے کے گوشت مع پوست کے تیار کیا جاتا ہے) کو ایک ساتھ نہیں کھانا چاہیے۔ نہ ہی نمکسوذ اور کوامیخ ایک ساتھ کھانا چاہیے۔

رطب سبزیوں اور رطب میوہ جات کو ایک ساتھ نہیں کھانا چاہیے الا یہ کہ سبزیاں چرپری ہوں۔ پنیر، دودھ اور رطب میوہ جات کو ایک ساتھ نہیں کھانا چاہیے اور نہ ہی کھٹے اور قابض جوشاندوں مثلاً حصرمیہ اور سکباج کو ایک ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔

نمکین مچھلی اور نمکسوذ ایک ساتھ نہیں کھانا چاہیے، پرندے کے چھوٹے بچے کو پیاز لہسن اور خردل کے ساتھ نہیں کھانا چاہیے، تازہ مچھلی، دودھ اور رطب پنیر ایک ساتھ نہیں کھانا چاہیے اور نہ ہی باقلی اور ماست ایک ساتھ کھانا چاہیے۔

نمکسوذ کو نہ تو سرکہ میں اور نہ ہی دودھ میں جوش دینا چاہیے، نہ اسفید باج کے بعد بھنا ہوا انڈا کھانا چاہیے اور نہ ہی مرغ کو ماست کے ساتھ کھانا چاہیے۔

ایسا سرکہ نہیں استعمال کرنا چاہیے جو تانبہ کے برتن میں رکھا ہو۔ اسی طرح وہ دودھ بھی نہیں استعمال کرنا چاہیے جو تانبہ یا قلعی کے برتن میں رکھا ہو۔

لہسن و پیاز، بادام و بندق اور شہد و تربوز شریں ایک ساتھ نہیں کھانا چاہیے اور نہ ہی تر میوہ کھا کر برف کا پانی پینا چاہیے۔

اس کے بعد ''کتاب المشمومات والملابس'' ہے۔

اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ ''کتاب تدبیر الغذاء'' ختم ہوئی

اور ہمیشہ ہمیش صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کے لیے حمد ہے۔

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

وبہ استعین

کتاب-١٩

مشموبات وملابس

ابوسہل عیسیٰ بن یحییٰ مسیحی کہتے ہیں: فن طب میں ترتیب دی گئی یہ ہماری انیسویں کتاب ہے۔اس میں ہمارا ارادہ ہے کہ مشمومات وملابس کے تعلق سے گفتگو کریں اور اللہ تعالیٰ ہی مددگار رہے۔

عطر

مشک: درجہ دوم میں حار یابس ہے۔لطیف ہے اور سر کے امراض باردہ میں مفید ہے،مقوی دماغ بارد وقلب بارد ہے غشی اور سقوط قوت میں بہت زیادہ مفید ہے،حار مزاج والوں کے لیے نقصان دہ ہے۔

عنبر: دوسرے درجہ کے اول میں حار یابس ہے۔مقوی قلب ودماغ ہے۔اس کے افعال مشک کے افعال کی طرح ہیں۔

کافور: تیسرے درجہ میں بارد یابس ہے،لطیف ہے۔صداع اور سر کے امراض حارہ میں مفید ہے،رعاف کا مریض اسے بہ طور سعوط استعمال کرتا ہے تو اس کا رعاف ختم ہوجاتا ہے۔زیادہ سونگھنے سے سہر (بے خوابی) پیدا ہوتی ہے۔بہ طور مشروب گردوں

اور خصیتی الرحم کو ٹھنڈا کرتا ہے اور منی کو منجمد کر دیتا ہے۔

عود: دوسرے درجہ میں حار یابس ہے۔قابض، حابس بطن، مقوی اعضاء باطنہ ،مقوی ومطیب معدہ اور مفتح سدد کبد ہے۔ معدہ کی متعفن رطوبات کا تنقیہ کرتا ہے، ریاح خارج کرتا ہے، درد جنین کو سکون بخشتا ہے۔ دماغ، کبد اور قلب کے لیے بہترین دواء ہے۔

لاذن: دوسرے درجہ میں حار ہے۔ مفتح سدد اور درد گوش میں مفید ہے، بال کی جڑ کو قوی کرتا ہے اور مخرج مشیمہ ہے۔

صندل: دوسرے درجہ میں بارد یابس ہے۔حمی حار، ضعف معدہ، صداع حار اور ورم حار تمام میں بہ طور ضماد مفید ہے۔صندل سرخ صندل سفید سے زیادہ بارد ہے۔

زعفران: درجہ دوم میں حار اور درجہ اول میں یابس ہے۔ محلل، مقوی اعضاء باطنہ اور مفتح سدد کبد ہے۔ دماغ میں امتلاء پیدا کرتا ہے اور بخارات کو سر کی طرف لے جاتا ہے۔

مسک: تیسرے درجہ میں گرم خشک ہے، حرارت و برودت میں معتدل ہے، معدہ میں قبض پیدا کرتا ہے۔

ادہان (روغنیات)

روغن بان: حار لطیف اور عصب کے لیے مفید ہے۔ بہ طور فتیلہ مقعد میں رکھنے سے خام اشیاء بہ ذریعہ اسہال خارج ہو جاتی ہیں۔

روغن زنبق: یہ روغن یاسمین سفید ہے۔ حار اور لطیف ہے۔ درد اعصاب، بارد گردوں، قولنج، رعشہ اور کزاز میں اور بہ طور مروخ کمزور اعضاء کے لیے مفید ہے۔

روغن سوسن: حار اور محلل ہے۔ درد رحم بارد، درد اذن بارد اور ضعف اعضاء میں مفید ہے۔

روغن گل: جسم کے اندرونی و بیرونی قروح میں نیز بہ طور حقنہ قروح امعاء میں مفید ہے۔

روغن بنفشہ: بارد اور لطیف ہے۔ حرارت، حرقت (جلنا) اور خشکی میں مفید ہے۔

روغن نرگس: معتدل ہے۔ ہلکا محلل اور روغن سوسن کے مقابلہ میں زیادہ معتدل ہے۔ صدر اور جنین کے لیے بالخصوص مفید ہے۔

روغن خیری: معتدل اور لطیف ہے۔ اکثر حالتوں میں اکثر مزاجوں کے موافق ہے۔

روغن نیلوفر: روغن بنفشہ کے بالمقابل بہت زیادہ بارد ہے۔ بہ طور سعوط سر میں لاحق ہونے والی گرمی میں مفید ہے، نیز یہ رطب ہے چناں چہ نیند لاتا ہے۔

روغن حنا: مقوی، قابض اور حرارت و برودت میں معتدل ہے۔

روغن مرزنجوش: حار اور لطیف ہے۔ سدد دماغ اور بہ طور سعوط ریاح دماغ میں مفید ہے۔

روغن قسط: کبد، معدہ، برودت واسترخاء مفاصل میں مفید ہے۔

روغن ناردین: یہ سنبل رومی ہے۔ درد معدہ و کبد، قولنج، درد گوش، صداع اور شقیقہ میں مفید ہے اور احلیل کی راہ بہ طور حقنہ استرخاء مثانہ میں مفید ہے۔

روغن آس: سر کی حرارت میں مفید ہے، منبت ومکثف ومقوی شعر ہے۔

روغن میعہ: درد مفاصل اور برودت اعضاء میں مفید ہے، سخت اورام کو تحلیل کرتا ہے۔

روغن بابونہ: حار اور محلل ہے، نافض میں مفید ہے۔

روغن افسنتین: حار ہے۔ مقوی اعضاء باردہ ومقوی معدہ ہے، خاص طور سے اس وقت جب کہ بہ طور مروخ استعمال کیا جائے۔

روغن مصطگی: حار اور قابض ہے۔ ورم لثہ اور درد دندان میں مفید ہے۔

روغن خسک: قبض اور درد کلی میں مفید ہے۔

روغن سداب: گردہ، مثانہ، پیٹھ اور رحم کی برودت، استرخاء عصب، درد جنین اور ریاح میں مفید ہے۔

روغن سفرجل: مقوی کبد ہے، کبد کی حرارت کو بجھاتا ہے اور معدہ کے لیے مفید ہے۔

ریاحین/خوشبودار ادویہ

آس: یہ متضاد قوی سے مرکب ہے کیوں کہ اس میں قبضیت اور کڑواپن لطیف رطوبت کے ساتھ ملا ہوتا ہے چنانچہ اس میں حرارت، برودت اور یبوست ہوتی ہے لیکن برودت و یبوست غالب ہوتی ہے، مقوی دماغ ہے۔ حب الآس پتوں کے مقابلے میں حرارت کی طرف زیادہ مائل ہوتا ہے، یہ معتدل ہے اور معدہ و احشاء کے لیے بہترین ہے۔

گلاب: یہ قابض جوہر اور تلخ جوہر سے مرکب ہے۔ اس کے مزاج میں برودت و یبوست غالب ہے۔ بہ طور شموم مرہ صفراء والوں اور حار مزاج لوگوں کے لیے مفید ہے۔ صفراء اور دم کی وجہ سے ہونے والے صداع کو سکون بخشتا ہے۔ کبھی کبھی حار مزاج والوں میں چھینک لاتا ہے۔ معدہ و کبد کے لیے بہترین دواء ہے۔ آس کے ہمراہ جوش دے کر استعمال کرنے سے قروح مقعد میں فائدہ ہوتا ہے۔

شاہسفرم: بارد اور لین ہے۔ حرارت اور احتراق میں مفید اور منوم ہے۔

حماحم: حرارت کی طرف مائل ہے۔

مرزنجوش: دوسرے درجہ میں حار یابس ہے۔ لطیف اور محلل ہے، بلغم، برودت اور صداع بارد کی وجہ سے ہونے والے درد میں مفید ہے۔

یاسمین: حار، لطیف اور محلل ہے۔ ہر اس عضو کے لیے بہترین دواء ہے جسے حرارت و قوت کی ضرورت ہوتی ہے۔

نسرین: اس میں یاسمین کے مقابلہ میں کم حرارت ہوتی ہے اور اس کا فعل بھی اس سے ہلکا ہوتا ہے۔

سوسن: اس میں حرارت و برودت ہوتی ہے لیکن حرارت کی طرف زیادہ مائل ہوتا ہے۔ لطیف اور محلل ہے۔

بنفشہ: درجہ اول میں بارد اور درجہ اول کے آخر میں رطب ہے۔ اس میں تھوڑی سی لطافت ہوتی

ہے۔ محلل ہے، حرارت واحتراق میں مفید، منوم اور مسکن صداع حار ہے۔ شکر میں تیار شدہ اس کا مربہ حرارت کی وجہ سے ہونے والے سعال میں مفید ہے۔ جب اسے خشک حالت میں بہ طور مشروب استعمال کیا جاتا ہے تو امعاء میں رکے ہوئے صفراء کو بہ ذریعہ اسہال خارج کرتا ہے۔ اس کی شراب ذات الجنب میں مفید ہے۔

نیلوفر: بنفشہ کی طرح ہے لیکن اس کے مقابلہ میں زیادہ رطب اور ملین ہے۔ بہ طور ضماد دونوں (بنفشہ اور نیلوفر) ورم حار کو تحلیل کرتے ہیں۔

نرگس: درجہ اول میں حار یابس ہے۔ لطیف اور محلل ہے۔

خیری: درجہ دوم میں حار یابس اور لطیف ہے۔ زرد خیری زیادہ معتدل اور کم حار ہوتا ہے۔

فرنجمشک: درجہ دوم میں حار یابس ہے۔ مفتح سدد دماغ ہے، بہ طور ماً کول بلغم اور مرہ سوداء کی وجہ سے ہونے والے خفقان میں مفید ہے۔ بہ طور شموم منخرین کے سدوں میں مفید ہے۔

مرو: درجہ دوم میں حار یابس ہے۔ بارد مزاج والوں کے لیے نفع بخش ہے۔ نبیذ کے استعمال کے بعد اسے سونگھنے سے نشہ آتا ہے، پیاس آتی ہے اور صداع پیدا ہوتا ہے۔

سوسن: سوسن سفید کے مقابلہ میں سوسن آسمانجونی زیادہ قوی ہوتا ہے۔ یہ درجہ دوم میں حار یابس ہے۔ لطیف ہے اور بلغم و درد اعصاب میں مفید ہے۔

بابونہ: درجہ اول میں حار یابس ہے، لطیف، محلل، ملین اور مسخن بدن ہے۔

شیح: درجہ دوم میں حار یابس ہے۔ پہلوؤں کے درد میں نفع بخش ہے۔

شقایق: درجہ سوم میں حار یابس ہے۔ بہ طور سعوط رطوبات کو خشک اور صاف کرتا ہے۔

اقحوان: درجہ سوم میں حار اور درجہ دوم میں یابس ہے۔ ملطف، مفتح سدد اور مطیب معدہ ہے۔

ملابس/ملبوسات

تمام کپڑے پہلے ہم سے گرم ہوتے ہیں پھر وہ ہمیں گرم کرتے ہیں۔ پس گرم کپڑا وہ ہے جو ہمیں اس سے زیادہ گرم کرتا ہے جتنا کہ وہ ہم سے گرم ہوتا ہے۔ ٹھنڈا کپڑا وہ ہے جو ہمیں جتنا گرم کرتا ہے اس سے زیادہ وہ ہم سے گرا ہوتا ہے۔ گرم کی مثال وبر (اونٹ اور خرگوش وغیرہ کے بال) اور اون ہے اور ٹھنڈے کی مثال کتان ہے۔ روئی متوسط ہے۔

کتان کے کپڑے بارد یابس ہوتے ہیں اور جسم سے تری اور پسینہ کو جذب کر لیتے ہیں۔ روئی کے کپڑے اپنی حرارت میں بہ ذات خود معتدل ہوتے ہیں۔ روئی کا نرم کپڑا سب سے افضل کپڑا ہے۔ آبریشم کا کپڑا روئی کی بہ نسبت نرم اور کم گرم ہوتا ہے۔ اون روئی سے کم نرم اور زیادہ گرم ہوتا ہے۔ نرم اون مثلاً مرعزی زیادہ گرم ہوتا ہے۔ کتان کے کپڑے کے نیچے اگر شعار (بدن کے بالوں سے متصل لباس/استر) پہنا جاتا ہے تو اس سے بدن کو نقصان پہنچتا ہے۔ دھلا ہوا کپڑا ازیادہ گرم ہوتا ہے کیوں کہ وہ نئے کپڑے کی بہ نسبت بدن سے زیادہ چپکتا ہے۔

موسم سرما میں ایسا کپڑا پہننا چاہیے جس کے سوت رسی کی طرح نہ بنے ہوں، گف کپڑوں کی طرح اس کی بناوٹ ہو اور اس میں رواں ہو۔ موسم گرما میں اس کے برعکس کپڑا پہننا چاہیے۔ اول الذکر بدن سے بہت زیادہ چمٹے رہنے کی وجہ سے اسے گرم کرتا ہے اور بدن سے جو چیز تحلیل ہونا چاہیے اسے تحلیل ہونے سے نہیں روکتا کیوں کہ یہ گرم ہے اور بدن کو گرم کرتا ہے۔ ثانی الذکر بدن کو کم گرم کرتا ہے اور بدن سے تحلیل ہونے والی شئی کی تحلیل میں کم معاون ہوتا ہے۔

ہر چکنا اور چمکدار لباس بدن کے لیے کم مسخن ہوتا ہے اس لیے اسے موسم سرما میں پہننا چاہیے۔ باریک بناوٹ والا لباس بھی اسی طرح گرم ہوتا ہے۔ ہر وہ لباس جو روئیں دار اور گف ہو لیکن چمکدار نہ ہو وہ بدن کے لیے زیادہ مسخن ہوتا ہے اور یہ درحقیقت موسم سرما کا لباس ہوتا ہے۔ تمام کھردرے کپڑے بدن کو لاغر اور بشرہ (جلد) کو سخت کرتے ہیں۔ نرم کپڑے اس کے برعکس عمل کرتے ہیں۔

اون اور بال گرم اور کھردرے ہوتے ہیں جو کہ جسم کو دبلا کرتے ہیں۔ کتان سب سے ٹھنڈا لباس ہے۔ روئی کتان سے زیادہ گرم ہے۔ اونٹ کے بال اور مرعزی (نرم اون) حار ہیں۔ مرعزّی پیٹھ اور بالخصوص گردوں کے لیے مفید ہے۔ سَمّور (نیولے سے مشابہ لیکن اس سے بڑا ایک جانور) کی کھال صدر، کبد اور گردوں کے لیے مفید ہے۔ بھیڑ کے بچوں کی کھال گرم، نرم اور پیٹھ اور گردوں کے لیے مفید ہے۔ لومڑی کی کھال بہت گرم

ہوتی ہے۔ سمور کی اس سے کم گرم ہوتی ہے۔ اور خرگوش کی سمور سے بھی کم گرم ہوتی ہے۔ سُنجاب (چوہے سے بڑا ایک جانور جس کی دم بہت گچھے دار بالوں والی اور اوپر کو اٹھی ہوئی ہوتی ہے) کی کھال کم حرارت والی ہوتی ہے۔ قاقم (نیولے کی شکل کا ایک جانور ہے جو اس سے کچھ بڑا ہوتا ہے اور گرمی میں سرخی مائل اور سردی میں بہت سفید ہوتا ہے) اور حواصل بھی اسی طرح کم گرم ہوتے ہیں لیکن قاقم اور سنجاب کی بنسبت حواصل زیادہ گرم ہوتا ہے۔

اس کے بعد ''کتاب النوم والیقظہ'' ہے۔

اللہ تعالی کا شکر ہے کہ ''کتاب المشمومات والملابس'' ختم ہوئی

اور ہمیشہ ہمیشہ صرف اور صرف اللہ تعالی کے لیے حمد ہے۔

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

وبہ استعین

کتاب-۲۰

نوم ویقظہ

ابوسہل عیسیٰ بن یحییٰ مسیحی کہتے ہیں: فن طب سے متعلق یہ ہماری بیسویں کتاب ہے۔اس کے اندر ہم نوم ویقظہ سے متعلق گفتگو کریں گے اور اللہ تعالیٰ ہی مددگار ہے۔

پس ہم کہتے ہیں: نوم قوائے نفسانیہ کا اپنے افعال سے رک جانے کا نام ہے۔ یہ قویٰ دراصل قوائے احساسات ہیں۔قوت تحریک ارادہ سے انجام پاتی ہے اور جب یہ قوت بدن کو حرکت دینے اور اس کے استعمال کرنے سے رک جاتی ہے تو بدن ڈھیلا ہو جاتا ہے اور وہ رطوبات و بخارات جو حرکات اور یقظہ (بیداری) سے تحلیل ہو کر پھیل جاتے ہیں، وہ دماغ میں جمع ہو جاتے ہیں جو کہ ان قویٰ کا سرچشمہ ہے چنانچہ دماغ بے حس پڑ جاتا ہے، یہی طبعی نوم ہے۔

کبھی کبھی کسی عارضہ یا مرض کی وجہ سے معاملہ اس کے برعکس بھی ہو سکتا ہے چنانچہ رطوبات اتنی زیادہ غالب آجاتی ہیں کہ بیداری کے بعد وہ پھیل نہیں پاتیں یا (کبھی کبھی) بہت زیادہ تر بخارات صعود کر جاتے ہیں (اور دماغ میں اکٹھا ہو جاتے ہیں) جیسا کہ کھانے پینے کے بعد ہونے والے امتلاء میں ہوتا ہے نتیجۃً دماغ بوجھل ہو کر بے حس ہو جاتا ہے پھر قوائے نفسانیہ اپنے افعال سے رک جاتی ہیں اور نیند آجاتی ہیں۔

جس طرح حرکت سے حرارت غریزیہ نشو ونما پاتی ہے، تیز اور شدید ہوتی ہے---

کیوں کہ حرکت ان اجسام کو گرم کرتی ہے جو کہ بالقوۃ حار ہیں اور ان اجسام میں حرارت بڑھاتی ہے جن میں تھوڑی سی بھی حرارت ہوتی ہے---اسی طرح سکون سے یہ حرارت جن چیزوں میں اثر انداز ہوتی ہے ان میں اچھی طرح اثر انداز ہوتی ہے اور ہضم کو اچھا کرتی ہے کیوں کہ جو چیز اثر انداز ہوتی ہے اور جس چیز میں اثر انداز ہوتی ہے، اگر دونوں (موثر اور متاثر) ساکن ہوتی ہیں تو موثر شئی کے لیے ضروری مقدار میں اور مناسب طریقہ سے متاثر شئی میں اثر انداز ہونا ممکن ہوتا ہے۔اس طرح نیند قوام بدن کی ضروری اشیاء میں سے ایک ہے کیوں کہ اس سے قوت غاذیہ اپنے افعال مکمل طور سے انجام دیتی ہے لہذا غذاء ہضم ہوتی ہے اور اعضاء میں منقسم ہو جاتی ہے اور پھر اعضاء اس سے غذائیت حاصل کرتے ہیں اور فضلات تحلیل ہونے کے لیے تیار ہو جاتے ہیں۔حرکت اس حرارت کو تیز اور زیادہ کر دیتی ہے جو کہ اس کو نضج دینے میں کم پڑ گئی ہے اور ان اشیاء میں اثر انداز ہوتی ہے جنہیں اس نے نضج دیا ہے پھر وہ اپنی حالت پر لوٹ آتی ہے اور فضلات کی ترقیق و تحلیل پر قادر ہوتی ہے اور دوسری غذاء کو نضج دینے کے لیے تیار ہو جاتی ہے۔اسی طرح نیند ہمیشہ حرکت سے پہلے ہونی چاہیے اور حرکت نیند کے بعد ہونی چاہیے تاکہ بدن مکمل غذائیت حاصل کر لے اور فضلات دفع ہو جائیں۔

ارواح گرچہ اپنی رقت، سخونت اور لطافت کی وجہ سے تحلیل ہوتی رہتی ہیں اور اسی وجہ سے ہمیشہ ان میں اضافہ کی ضرورت ہوتی ہے کیوں کہ حرکت کے وقت اس سے زیادہ تحلیل ہوتی ہیں جتنی کہ وہ باہر سے تیار ہوتی ہیں اور وہ مزید رقیق، لطیف اور گرم ہو جاتی ہیں نتیجۂ قوی کے تمام افعال ضعیف ہو جاتے ہیں کیوں کہ یہ تو صرف ارواح کے توسط سے اپنے افعال انجام دیتے ہیں اور اسی لیے فکر، احساسات اور ہضوم کمزور ہو جاتے ہیں اور وہ قوت بھی کمزور ہو جاتی ہے جو بدن کو حرکت دیتی ہے اور حرکت سے روکتی ہے چنانچہ تھکاوٹ اور فتور (سستی و کمزوری) لاحق ہوتا ہے پھر نیند کی ضرورت پڑتی ہے جو در اصل تمام حرکتوں سے سکون ملنے کا نام ہے۔پھر ارواح تحلیل کے مقابلہ میں زیادہ پیدا ہوتی ہیں اور زیادتی سے اپنی حالت کی طرف پلٹتی ہیں اور جب انسان اپنی نیند سے بیدار ہوتا ہے تو اس کی

تھکاوٹ بالکل دور ہو چکی ہوتی ہے، اور وہ پہلے سے زیادہ ذکی الحس، قوی العقل اور قوی البدن ہوتا ہے۔

بیدار شخص گرچہ ساکن ہو، حرکت نہیں کر رہا ہو لیکن وہ متحرک اور نائم کے درمیان میں ہے کیوں کہ قوت متحرکہ اپنے اختیار سے صرف اور صرف حرکت کے وقت اپنا فعل مکمل طور سے انجام دیتی ہے اور اپنے فعل سے اسی وقت مکمل طور پر رکتی ہے جب کہ نیند ہو۔ رہی بیداری اور سکون کی حالت تو اس صورت میں یہ (قوت متحرکہ) اعضاء کو روکے رکھتی ہے، بدن کو حرکت دیتی ہے اور اسے سہارا دیئے رہتی ہے خواہ وہ شخص بیٹھا ہو، لیٹا ہو یا کسی دوسری حالت میں ہو، یہ اپنے ارادہ سے اعضاء کو ان کی ہیئت پر روکے رکھتی ہے، اسی لیے بیٹھا شخص اگر سوتا ہے تو گر جاتا ہے۔

سکون نیند کے مشابہ ہے جو تھکاوٹ کے وقت راحت، نضج غذاء، اور زیادت روح جیسے افعال انجام دیتا ہے۔ بیداری حرکت کے مشابہ ہے جو تذکیہ حرارت (حرارت کو تیز کرنا) اور فضلات وارواح کی تحلیل جیسے افعال انجام دیتی ہے۔ جس طرح بدن کی صحت نہ تو ہمیشہ حرکت کرنے سے باقی رہتی ہے اور نہ ہی ہمیشہ سکون اختیار کرنے سے، اسی طرح ہمیشہ جگنے اور ہمیشہ سونے سے بھی باقی نہیں رہتی بلکہ اپنے اپنے وقت اور مقدار کے حساب سے دونوں کی ضرورت پڑتی ہے۔

نوم مرطب بدن ہے اس معنی میں کہ (اس حالت میں) بدن زیادہ مقدار میں اور اچھی طرح غذائیت حاصل کرتا ہے اور اس کی رطوبات کم تحلیل ہوتی ہیں چنانچہ یہ پہلے سے زیادہ رطب ہو جاتا ہے۔ یقظہ مجفف بدن ہے اس معنی میں کہ بدن (اس حالت میں) غذائیت کم حاصل کرتا ہے اور اس کی رطوبات زیادہ تحلیل ہوتی ہیں چنانچہ یہ پہلے سے زیادہ خشک ہو جاتا ہے۔

چوں کہ نیند کا مبدأ دماغ ہے اس معنی میں کہ دماغ کے قوئ کا اپنے افعال سے رک جانا نوم کا سبب ہے، اس لیے یہ ضرورت کے وقت دوسرے اعضاء کے مقابلہ میں دماغ کو زیادہ فائدہ پہنچاتی ہے اور اسی لیے سہر مفرط (بہت زیادہ جگنا) دماغ کے مزاج کو فاسد

کر دیتا ہے، بے گاری اور کم ہمتی پیدا کرتا ہے اور فکر و رائے کو ضعیف کر دیتا ہے بالجملہ قوائے نفسانیہ کے افعال کو بہت زیادہ ضرر پہنچاتا ہے۔

معتدل نیند عقل وحواس کو تیز کرتی ہے، بے کار اور منفرد سوچ کو دور کرتی ہے، نفسانی ہموم (غم) اور ردی افکار کے ضرر کو ہلکا کرتی ہے۔ یہ خاص طور سے دماغ کو فائدہ پہنچاتی ہے کیوں کہ یہ اس کی راحت کا ذریعہ ہے اور اس کے قویٰ کو افعال انجام دینے سے روکتی ہے۔

(نیند سے) قوت غاذیہ کا فائدہ اس لیے نہیں ہے کہ وہ آرام کرتی ہے اور اپنا فعل انجام نہیں دیتی بلکہ اس وجہ سے ہے کہ وہ نیند کی وجہ سے ملنے والے سکون بدن کے وقت اور زیادہ اپنے فعل کو انجام دینے پر قادر ہوتی ہے۔قوت حیوانیہ کا فائدہ اس وجہ سے ہے کہ اسے بدن کو ڈھونے اور اعضاء کو (حرکت سے) روکنے سے راحت ملتی ہے۔سوتے وقت ارواح میں ہونے والی زیادتی تمام قویٰ کے لیے نفع بخش ہے لیکن قوت حیوانیہ کے لیے زیادہ نفع بخش ہے کیوں کہ روح حیوانی حرکت کے دوران زیادہ تحلیل ہوتی ہے۔

نیند قوت طبیعیہ کو قوی اور قوت نفسانیہ کو کمزور کرتی ہے۔ بیداری قوت نفسانیہ اور قوت حیوانیہ کو قوی کرتی ہے جبکہ قوت طبیعیہ کو کم کرتی ہے۔نیند میں نضج زیادہ اور استفراغ کم ہوتا ہے جب کہ بیداری میں استفراغ زیادہ اور نضج کم ہوتا ہے۔

نیند رطوبت دماغ کی وجہ سے بالذات اور طبعی طور سے آتی ہے اور برودت سے بالعرض اور مرضی طور پر آتی ہے کیوں کہ برودت سن کر دیتی ہے (مخدّر ہوتی ہے) اور اس کی وجہ سے وہ رطوبات جو حرارت پا کر منتشر اور تحلیل ہو جاتی ہیں وہ منتشر اور تحلیل نہیں ہو پاتیں پھر طبعی حالت سے زیادہ نیند آتی ہے اور یہ مرض کی صورت ہے صحت کی نہیں۔

یبوست بالذات اور طبعی طور سے سہر (بے خوابی) پیدا کرتی ہے اور حرارت بالعرض اور مرضی طور سے اور یہ نیند کے خلاف معمول ہے۔

نیند کی سب سے زیادہ ضرورت اس وقت پڑتی ہے جب بدن سے روح اور رطوبات زیادہ تحلیل ہو جاتی ہیں اور اسی لیے جو شخص بہت زیادہ تھکا ہوتا ہے، اسے بہت

گہری نیند آتی ہے بالخصوص اس وقت جب کہ اس نے مرطب اغذیہ بھی استعمال کیا ہو۔

مرطب اغذیہ کے استعمال، نیم گرم پانی سے سر کا حمام کرانے، اور جس شراب میں پانی کی آمیزش ہو اس کے پینے سے نیند آتی ہے۔ جسے ان اشیاء سے نیند نہ آئے تو اس کا معاملہ ردی ہے کیوں کہ یہ غلبہ یبوست کی علامت یا دلیل ہے۔ نیند حرارت کی وجہ سے نہیں آتی اور جب بھی حرارت کے ساتھ نیند آتی ہے تو وہ مضطرب اور بے چین ہوتی ہے، اس میں خوف اور خواب زیادہ ہوتے ہیں اور وہ تیزی سے ٹوٹ جاتی ہے۔

سہر دم کو فاسد کر کے صفراء میں تبدیل کرنے میں قوی ہے، یہ ضعف ہضم اور امراض پیدا کرتا ہے بالخصوص کمزور اور صفراوی ابدان میں، جس کے بدن میں ایسے اخلاط ہوں جو نضج کے محتاج ہوں تو نوم انہیں نضج دے دیتا ہے اور جن کو تحلل کی ضرورت ہوتی ہے انہیں یقظہ تحلیل کر دیتا ہے۔ نیند اخلاط کو اندرون بدن کی طرف جذب کرتی ہے چنانچہ کسی جراحت کی وجہ سے اگر خون کا استفراغ کیا گیا ہو اور اسی طرح قئے اور اسہال کی شکایت ہو (تو نیند اس میں مفید ہے۔) حرکت استفراغات کو تیز کرتی ہے اور مواد و رطوبات کو منتشر کرتی ہے اور (اس کے برعکس) سکون انہیں ان کی جگہوں میں باقی رکھتا ہے۔

وہ اخلاط جو پہلے نضج کے اور پھر تحلل کے محتاج ہوں ان کے لیے یقظہ مفید ہے لیکن اس سے پہلے انہیں نوم کے ذریعہ نضج دے دینا چاہیے۔

اخلاط باردہ کے لیے لمبی نیند مضر ہے۔ یہ ان حمیات کے ابتدائی دور میں بھی مضر ہے جن کے ساتھ احشاء میں اورام (کی بھی شکایت) ہو کیوں کہ نیند کی حالت میں مواد اندرون بدن کی طرف انصباب کرتے ہیں اور ورم میں اضافہ کرتے ہیں۔

جب دموی اخلاط غالب ہوں تو (اس وقت) نیند کی بہ نسبت بیداری زیادہ نفع بخش ہے بالخصوص اس وقت جب کہ قوت قوی ہو۔ اگر معاملہ اس کے برعکس ہو (یعنی قوت قوی نہ ہو) تو نیند افضل ہے۔ صفراوی ابدان کے لیے اور امراض حادہ میں نیند اور سکون نفع بخش ہیں۔ کچے اخلاط اور امراض باردہ کی صورت میں بعض اوقات حرکت سے بے نیازی نہیں کی جا سکتی۔

نوم تمام حالات میں مرطب بدن ہے اور یہ تمام حالات میں سخونت و برودت پیدا نہیں کرتا ہے بلکہ کبھی سخونت پیدا کرتا ہے اور کبھی برودت، چنانچہ جب نیند کی حالت میں پیٹ میں کھانا ہوتا ہے اور عروق میں کچے بارد اخلاط ہوتے ہیں تو قوت طبیعیہ قوی ہو جاتی ہے اور ان کھانوں اور اخلاط کو ہضم کرتی ہے پس اس سے بہترین خون پیدا ہوتا ہے اور اس خون سے بدن گرم ہو جاتا ہے۔ اسی طرح جب بدن میں حرارت غریبہ ہوتی ہے یا کسی حشو میں ورم کے سبب بخار ہوتا ہے تو بخار کے ابتدائی دور میں سونے سے وہ حرارت اور مواد بدن کے اندر اکٹھا ہو جاتے ہیں پھر نیند انہیں (حرارت ومواد) پورے بدن میں منتشر ہونے یا تحلیل ہونے نہیں دیتی چنانچہ بدن جتنا نیند سے پہلے گرم تھا اس سے زیادہ نیند کے بعد حرارت غریبہ کی وجہ سے گرم ہو جاتا ہے۔

جب نوم ہضم کے بعد اور ان اخلاط سے عروق کے خالی ہونے کے بعد ہو جنہیں ہضم ہو جانا چاہیے تو بدن میں کوئی ایسی شئی نہیں ہوتی جس سے نیند کی صورت میں حرارت بڑھے، نیز بدن میں حرکت و بیداری کی حرارت بھی نہیں ہوتی، نتیجۃً بدن ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔

جب انسان سوتا ہے درآں حالانکہ اسے کچے متعفن اخلاط کے سبب بخار بھی ہوتا ہے اور اس کی طبیعت میں اتنی فاضل قوت ہوتی ہے کہ وہ ان اخلاط کو نضج دے دے تو ان اخلاط سے بہتر خون پیدا ہوتا ہے اور تب بدن گرم ہونے کے ساتھ ساتھ ٹھنڈا بھی ہوتا ہے۔ یہ سخونت حرارت غریزیہ کی وجہ سے ہوتی ہے اور برودت حرارت غریبہ کی وجہ سے۔ بہر ان تمام صورتوں میں نوم کے برعکس افعال انجام دیتا ہے۔

معتدل نیند دم محمود پیدا کرتی ہے، زیادہ نیند اخلاط کو فاسد کرتی ہے اور کم نیند اخلاط کو مرّہ میں تبدیل کر دیتی ہے۔

لذت بخش معتدل آوازیں مثلاً پانی کے بہنے کی آواز اور اسی جیسی دوسری آواز جب کہ تیز نہ ہو، تھکاوٹ، قوت کا نرم پڑنا، درد سے آرام ملنا، تاریکی اور سکون تمام صورتیں نیند لاتی ہیں۔

بخار زدہ شخص کو نیند سے فائدہ ہوتا ہے جب کہ وہ اس کے انتہائی دور میں سوئے جس

طرح کہ اسے ابتدائی دور میں سونے سے نقصان پہنچتا ہے، اسی لیے اگر اسے بخار کے انحطاط کے وقت سونے سے نقصان لاحق ہوتا ہے تو یہ شدید خطرے کی علامت ہے کیوں کہ جب وہ اس وقت اس چیز سے فائدہ نہیں اٹھا پارہا ہے جو اس کے لیے سب سے زیادہ نفع بخش ہے تو یہ اس بات کی دلیل ہے کہ وہ خبیث اور ردی حالت سے دوچار ہے۔

جس کے بدن میں اخلاط ردی اور خبیث ہوتے ہیں تو بیداری کی بہ نسبت نینداس کے لیے زیادہ نقصاندہ ہوتی ہے۔اس وقت سونے سے بخار اور درد میں اضافہ ہوجاتا ہے کیوں کہ وہ اخلاط بدن میں اکٹھا ہوجاتے ہیں اور پھر انھیں جہاں جہاں بہہ کر جانا ہوتا ہے وہاں وہاں چلے جاتے ہیں اور اسی لیے احشاء کا ورم بھی بڑھ جاتا ہے۔اس کا سبب یہ ہے کہ حرارت غریزیہ جب اخلاط پر غالب رہتی ہے تو نیند کے وقت انہیں نضج دے دیتی ہے لیکن جب اخلاط بدن کے اندر اکٹھا رہتے ہیں اور حرارت پر غالب ہوتے ہیں تو یہ حرارت غریزیہ کے غایت درجہ ضعف پر دلالت کرتے ہیں اور یہ کسی بڑے خطرے کی علامت ہوتے ہیں۔

بخار کے ابتدائی دور میں نینداس لیے مضر ہے کہ وہ بدن کے اندر حرارت کو اکٹھا کرتی ہے، پھر اگر وہاں ورم ہوتا ہے تو وہ اور بڑھ جاتا ہے اور اگر ردی اخلاط ہوتے ہیں تو وہ مزید ردی ہوجاتے ہیں ۔ بخار کے انحطاط کے وقت نینداس لیے بہتر ہے کہ (اس صورت میں) یہ اخلاط کو نضج دے کر خارج کرتی ہے۔

ردی اور گڈمڈ خواب ان ردی اخلاط کی وجہ سے آتے ہیں جن کے بخارات دماغ کی طرف صعود کرجاتے ہیں۔ جب بدن میں کوئی اضطراب بالکل سے نہیں ہوتا تو خواب کم آتے ہیں۔ جب صحت مند لوگوں کو لمبی اور گہری نیند کسی ضروری سبب مثلاً تھکاوٹ وغیرہ کے بغیر آئے تو یہ مرض کا سبب منذر ہوتا ہے اور اگر مریضوں کو ایسی نیند آئے تو یہ اکثر و بیشتر مرض کے واقع ہونے کی علامت ہوتی ہے۔

سونے والے کے بدن کا ظاہری حصہ باطن کی بہ نسبت ٹھنڈا ہوتا ہے اور اسی وجہ سے اسے ایک فاضل اثار (سوتے وقت اوڑھا جانیوالا کپڑا) کی ضرورت پڑتی ہے جس کی ضرورت جگتے وقت نہیں ہوتی نیز اس کے ساتھ ساتھ تنفس بھی بڑھا ہوا ہوتا ہے کیوں کہ

اندرون کی حرارت (اس وقت) بیداری کی حرارت کی بہ نسبت زیادہ ہوتی ہے۔

سہر بھوک پیدا کرتی ہے کیوں کہ اس میں بدن کا تغذیہ کم اور تحلل زیادہ ہوتا ہے چنانچہ ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ نیند کا معاملہ اس کے برعکس ہے۔

دواء مسہل اور قئے کے بعد تھوڑا کم سونے سے وہ تھکاوٹ دور ہوجاتی ہے جوان دونوں کی وجہ سے لاحق ہوتی ہے اور بقیہ اخلاط جن کا استفراغ نہیں ہوتا ہے وہ بھی نضج پاجاتے ہیں۔

بھوک کی حالت میں اور استفراغ کے بعد زیادہ سونے سے حرارت غریزیہ بجھ جاتی ہے۔ جب نوم بدن کے رنگ کو بیداری کے وقت کے رنگ کی بہ نسبت ردی بنانے لگے یا درد پیدا کرنے لگے یا بدن کو خشک کرنے لگے تو یہ سب کے سب نقصان دہ اور ردی مرض کی علامات ہیں۔

دن میں سونے سے رنگ ردی ہوجاتا ہے، بدن ڈھیلا ہوتا ہے، بھوک کمزور ہوجاتی ہے اور کسل مندی طاری رہتی ہے۔

چت سونے سے ہضوم ضعیف ہوجاتے ہیں البتہ عضلات کو زیادہ آرام ملتا ہے لیے ضعیف مریض اور بہت زیادہ تھک جانے والے لوگ پہلو پر سونے کے بجائے چت سونے کو ترجیح دیتے ہیں۔ جو ہمیشہ چت سوتا ہے اس کے سینہ میں نوازل تیزی سے آتے ہیں۔

رات کی نیند سے بیدار ہونے کے بعد حرکت (ریاضت) اور غذاء (لینے) سے پہلے سونا بہت زیادہ مضر ہے کیوں کہ یہ بدن کو ڈھیلا کرتا ہے اور جن فضلات کا ریاضت کے ذریعہ تحلیل ہونا ضروری ہوتا ہے وہ فاسد ہوجاتے ہیں، نتیجۃً بدن ٹوٹتا ہے اور تھکان وضعف سے دو چار ہوتا ہے۔

اس کتاب کے تعلق سے ہم یہاں پر اپنی گفتگو ختم کرتے ہیں کیوں کہ اس موضوع پر گفتگو مکمل ہوچکی ہے۔

اس کے بعد ''کتاب الدلک'' ہے۔

اللہ تعالی کا شکر ہے کہ ''کتاب النوم والیقظہ'' ختم ہوئی

اور ہمیشہ ہمیش صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کے لیے حمد ہے۔

یہ ''کتاب المسیحی ''معروف بہ 'المائۃ'' کے جزء اول کا آخری حصہ ہے اور فہرست میں درج شدہ کتب میں سے بیس کتب اس جلد میں ہیں۔ ۱۰/ رمضان ۵۸۲ھ بروز منگل اس سے فراغت ہوئی۔ یہ نسخہ اس نسخہ سے نقل کیا گیا ہے جس کو مصنف نے خود اپنے ہاتھ سے تحریر کیا ہے۔ اسے نعمان بن عیسی بن کاتب نے اپنی تاریخ میں قلم بند کیا ہے اور اللہ تعالیٰ کی حمد کے ساتھ ساتھ اس کی نعمتوں کا شکر ادا کیا ہے۔

ص۶۵

جوف

ص۷۱

ادمہ

ص۷۳

جمجمہ

ص۷۵

عروق ضاربہ

ص۷۶

صنوبری

ص۸۱

غضاریف